

**PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *RATIONAL
EMOTIVE BEHAVIOR* UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI
DALAM BERINTERAKSI SOSIAL PESERTA DIDIK
DI SMP NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh

GHANIYA ADE ARTHA

NPM : 1111080007

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Andi Thahir, S.Psi., M.A, Ed.D

Pembimbing II : Hardiyansyah Masya, M.Pd



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1437 H / 2016 M**

ABSTRAK

PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEHNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI DALAM BERINTERAKSI SOSIAL PESERTA DIDIK SMP NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG

Oleh
GHANIYA ADE ARTHA

Percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberikan keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan suatu tindakan. Rasa percaya diri sangat diperlukan dalam berkomunikasi ataupun ketika seseorang melakukan sesuatu dalam kehidupan sehari-hari mulai dari orang dewasa ataupun anak-anak, tidak terkecuali peserta didik di SMP Negeri 11 Bandar Lampung. Kenyataannya terdapat peserta didik di SMP Negeri 11 Bandar Lampung khususnya di kelas VIII D yang memiliki kepercayaan diri dalam berinteraksi sosialnya rendah. Yaitu seperti memiliki rasa rendah diri (*minder*), sering menyendiri, malu apabila tampil di depan kelas serta takut memulai suatu hubungan baru dengan orang lain. Peserta didik tersebut dibimbing oleh guru Bimbingan Konseling dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana penggunaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam membantu peserta didik yang mengalami masalah kurang percaya diri dalam berinteraksi sosial. Dalam pengumpulan data, penelitian ini menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Setelah data terhimpun, penulis melakukan analisis deskripsi hasil penelitian dengan menggunakan metode kualitatif. Subyek penelitian ini sebanyak 8 konseli yaitu peserta didik kelas VIII D di SMP Negeri 11 Bandar Lampung.

Berdasarkan hasil penelitian mendapati secara umum peserta didik menunjukkan perkembangan pola berfikir yang positif (*rasional*), dari sesi konseling yang dilakukan, terdapat perubahan yang dialami oleh peserta didik yakni (1) Peserta didik juga sudah mulai mengetahui hal apa saja yang harus dilakukan untuk bisa berinteraksi sosial dengan baik dengan lingkungannya; (2) menyadari bahwa sifat *minder* hanya akan menghambat mereka untuk maju. Oleh karena itu penggunaan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* sangat efektif

dalam membantu peserta didik yang mengalami masalah kurang percaya diri dalam berinteraksi sosial.

Kata Kunci: Layanan Konseling Kelompok, *Rational Emotive Behavior Therapy*,
Percaya
Diri dalam Berinteraksi Sosial





**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jalan Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukaramo 1 Bandar Lampung tlp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR* UNTUK
MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI DALAM
BERINTERAKSI SOSIAL PESERTA DIDIK DI SMP
NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG**

Nama : GHANIYA ADE ARTHA
NPM : 1111080007
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

**Untuk dimunaqasahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung**

Pembimbing I

Andi Thahir, S.Psi., MA., Ed.D
NIP.197604272007011015

Pembimbing II

Hardiyansyah Masya, M.Pd

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

Andi Thahir, S.Psi., MA., Ed.D
NIP.197604272007011015



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame 1, Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703278

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **“PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR* UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI DALAM BERINTERAKSI SOSIAL PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG”** Disusun Oleh : **Ghaniya Ade Artha**
NPM: **1111080007**, Jurusan **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**, Telah diujikan dalam Sidang Munaqosah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Pada Hari Jum'at 29 Juni 2018, Pukul : 09:00-11:00 WIB di Ruang Sidang Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua

: Dr. Imam Syafe'i, M.Ag

(.....)

Sekretaris

: Mega Aria Monica, M.Pd

(.....)

Pembahas Utama

: Dr. Oki Dermawan, M.Pd

(.....)

Pembahas Pendamping I

: Andi Thahir, S.Psi., M.A, Ed.D

(.....)

Pembahas Pendamping II

: Hardiyansyah Masya, M.Pd

(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



H. Chairul Anwar, M.Pd

19560810 19870 31001

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.

Q.S Ali Imran (3: 139) ¹



¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahannya*, (Diponegoro: Bandung, 2005), h. 225.

PERSEMBAHAN

Teriring do'a dan rasa syukur kepada Allah SWT, atas segala limpahan berkah, Nikmat, kedamaian dan kemudahan dalam menjalani dan memaknai kehidupan ini. Serta rasa sayang dan perlindungan-NYA yang selalu mengiringi di setiap hela nafas dan langkah kaki ini. Maka dengan ketulusan hati dan penuh terima kasih kupersembahkan karya sederhana ku ini kepada:

1. Kedua orang tua saya tercinta, yaitu Ayahanda Ansori Rusli dan Ibunda Sri Sulistiowati yang senantiasa menyayangiku, membimbingku, melindungiku dan mendo'a kan ku tanpa ada kata lelah, letih dan bosan. Dan selalu mengajarku arti kehidupan, mengingatkanku di setiap waktu untuk tidak putus asa dalam meraih cita-cita dan harapanku. Hingga mengantarkanku menyelesaikan pendidikan di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Semoga Allah SWT memuliakan mereka baik di dunia maupun di akhirat. Aamiin
2. Kakak dan adikku tersayang, yaitu Mentari Wini Dinanti, Nurul Azizah dan Ahmad Fitrah Muhaimmin. Terimakasih atas kasih sayang dan motivasinya, dukungan dari kalian yang selalu menjadi kekuatan untuk aku terus melangkah dan penuh semangat.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Ghaniya Ade Artha, dilahirkan di kota Bandar Lampung pada tanggal 21 Juli 1993. Penulis adalah anak kedua dari empat bersaudara, dari pasangan bapak H. Ansori Rusli dan Ibu Hj. Sri Sulistiowati.

Penulis menempuh pendidikan formal dimulai dari TK Al – Munawarrah T.Karang Barat Bandar Lampung dan tamat pada tahun 1999; SD Negeri 1 Langkapura Bandar Lampung dari tahun 1999 sampai dengan 2005; kemudian melanjutkan di SMP Negeri 13 Bandar Lampung dari tahun 2005 sampai dengan 2008; setelah itu penulis melanjutkan di SMK Negeri 3 Bandar Lampung Jurusan Kecantikan, dari tahun 2008 sampai dengan 2011.

Pada tahun 2011, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Raden Intan Lampung melalui jalur Seleksi Penerimaan Mahasiswa Baru (SPMB-PTAIN) IAIN Raden Intan Lampung Tahun Ajaran 2011/2012 yang sekarang sudah bertransformasi menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung. Selanjutnya, pada tahun 2014 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Hara Banjar Manis Kec.Kalianda, Kab. Lampung Selatan dan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA AL–AZHAR 3 Bandar Lampung. Selain mengikuti kegiatan akademik kampus, penulis juga merupakan kader organisasi Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII) pada tahun 2012.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala taufik dan inayah-NYA sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan serta penyusunan skripsi ini. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu bagian dari persyaratan untuk menyelesaikan tugas akhir perkuliahan pendidikan program Strata Satu (S1) Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, guna memperoleh gelar S.Pd.

Dalam upaya menyelesaikan skripsi ini, penulis telah banyak sekali menerima bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena nya, penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D, selaku ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dan sebagai pembimbing I. Terima kasih atas kesediaannya memberikan bimbingan, kritik dan saran dalam proses penyelesaian tugas akhir (skripsi) dan tuntunannya selama penulis menempuh studi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

3. Dr. Oki Dermawan, M.Pd, selaku sekretaris jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan. Terimakasih atas kesediaanya memberikan bimbingan, arahan dan tuntunannya serta motivasi yang diberikan selama dalam proses penyelesaian tugas akhir (skripsi).
4. Hardiyansyah Masya, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan perhatian, bimbingan, arahan serta masukan yang berarti selama proses penulisan Skripsi ini.
5. Seluruh Dosen khususnya Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis.
6. Seluruh pengurus dan karyawan Perpustakaan Tarbiyah dan Perpustakaan Pusat Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan kemudahan dalam menggunakan fasilitas yang ada.
7. Hj. Siti Robiyah, M.Pd selaku kepala Sekolah SMP Negeri 11 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
8. Rusma Triyani, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 11 Bandar Lampung yang telah berkenan memberi kemudahan serta membantu dalam penelitian.
9. Bapak dan ibu Dewan guru beserta staf TU SMP Negeri 11 Bandar Lampung yang telah berkenan membantu dalam penelitian

10. Peserta didik SMP Negeri 11 Bandar Lampung tahun ajaran 2015/2016 yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini
11. Kedua orang tuaku yang telah memberikan dukungan, doa dan motivasi, baik secara moril dan materil
12. Kepada sahabat-sahabatku tercinta Wiwinda dan Gusti Bara Cendana. Penulis ucapkan terima kasih karena kalian adalah bagian suka duka yang selalu menyemangati dalam perjuangan.
13. Teman-teman seperjuangan Jurusan Bimbingan Konseling angkatan 2011 Terutama BK-A. Saya bersyukur bisa mengenal dan menjadi bagian dari kalian. Semoga masa kuliah yang telah kita lewati akan menjadi cerita dan kenangan terindah dalam hidup ini untuk kedepan.
- Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap semoga karya yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Semoga Allah SWT menjadikan sebagai amal ibadah yang akan mendapat ganjaran disisi-Nya, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Bandar Lampung, 29 Juni 2018

Penulis,

Ghaniya Ade Artha
NPM : 1111080007

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	13
C. Batasan Masalah.....	14
D. Rumusan Masalah	14
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	14

BAB II LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Kelompok.....	16
1. Pengertian Layanan konseling kelompok	16
2. Tujuan Layanan konseling kelompok	17
3. Fungsi Layanan konseling kelompok.....	18
4. Isi Layanan konseling kelompok	21
5. Asas-asas konseling kelompok	21
6. Teknik konseling kelompok	24
7. Tahapan dalam konseling kelompok.....	25
B. <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	26
1. Pengertian <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	26
2. Konsep-konsep dasar <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	27
3. Tujuan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	28
4. Teknik-teknik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	29
5. Langkah-langkah <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	32
6. Peran dan fungsi konselor	33
C. Kepercayaan diri	35
1. Pengertian Rasa percaya diri	35
2. Ciri-ciri Percaya Diri.....	37
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri	39
4. Terbentuknya rasa percaya diri	41

D. Interaksi sosial.....	43
1. Pengertian Interaksi Sosial.....	43
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Interaksi Sosial	44
3. Aspek-aspek Interaksi Sosial	46
E. Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Interaksi Sosial.....	46

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan sifat Penelitian.....	50
B. Desain penelitian.....	50
C. Variabel Penelitian.....	51
D. Subjek dan objek Penelitian.....	52
E. Teknik Pengumpulan Data.....	52
F. Sumber Data.....	54
G. Keabsahan Data.....	55
H. Teknik Analisa Data.....	55

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA

A. Deskripsi Hasil Penelitian	59
B. Transkrip Wawancara dan Analisis Hasil Wawancara.....	60
1. Transkrip Wawancara dengan Guru BK	60
2. Analisis Hasil Wawancara Guru BK.....	64
3. Transkrip Wawancara dengan Peserta Didik	65
4. Analisis Hasil Wawancara Peserta Didik	70

C. Perkembangan pola berfikir peserta didik selama konseling	73
D. Pembahasan.....	74

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	84
B. Saran-saran	84

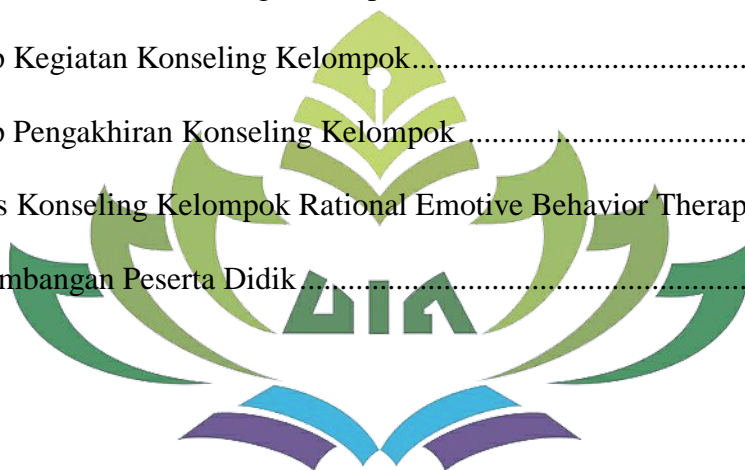
DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1 : Permasalahan Rasa Percaya Diri Dalam Berinteraksi Sosial	11
Tabel 2 : Tahap Pembentukan Konseling Kelompok	26
Tabel 3 : Tahap Peralihan Konseling Kelompok.....	27
Tabel 4 : Tahap Kegiatan Konseling Kelompok.....	28
Tabel 5 : Tahap Pengakhiran Konseling Kelompok	29
Tabel 6 : Proses Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy ...	82
Tabel 7 : Perkembangan Peserta Didik.....	85



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Kisi-kisi Pedoman Wawancara
Lampiran 2	: Kisi-kisi Observasi
Lampiran 3	: Kisi-kisi Dokumentasi
Lampiran 4	: Satlan Guru BK
Lampiran 5	: Surat Izin Penelitian
Lampiran 6	: Surat Keterangan Telah Meneliti
Lampiran 7	: Program Tahunan Pelayanan Bimbingan Konseling.....
Lampiran 8	: Foto Dokumentasi
Lampiran 9	: Sejarah Sekolah SMP Negeri 11 Bandar Lampung



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu proses jangka panjang yang sudah menjadi bagian tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia di dunia ini, karena hanya melalui proses pendidikan yang baik maka manusia akan mampu meraih dan menguasai ilmu pengetahuan untuk bekal hidupnya. Oleh sebab itu melalui proses pendidikan seseorang dapat mengetahui apa yang belum diketahuinya, hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al Qur'an Surat Al-Alaq Ayat : 1-5 yang berbunyi :



“1. Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang Menciptakan, 2. Dia Telah menciptakan manusia dari segumpal darah, 3. Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah, 4. Yang mengajar (manusia) dengan perantaraan kalam, 5. Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya.” Q.S Al-Alaq (96 : 1 – 5)

Sedangkan Fungsi Pendidikan Nasional dalam Pasal 3. UU. RI. No. 20 tahun 2003 bahwasanya: Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta

didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.¹

Peserta didik dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya sehingga dapat mengembangkan kualitas diri, yaitu menjadi pribadi yang mandiri, percaya diri dan bertanggungjawab. Pendidikan sebagai proses pembentukan pribadi diartikan sebagai suatu kegiatan yang sistematis dan terarah pada terbentuknya kepribadian peserta didik. Proses pembentukan pribadi yang baik dapat dilakukan melalui komunikasi dan interaksi dengan lingkungan sekolah. Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok, ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh peserta didik.²

Berdasarkan penjelasan tersebut, Pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak peserta didik dan proses pembelajaran bertujuan agar peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Oleh karena itu lingkungan dan pendidikan sangat berpengaruh terhadap perkembangan kognitif, perilaku dan terbentuknya kepribadian peserta didik. Tugas-tugas perkembangan menurut Mohammad Ali, terdapat tiga macam tujuan yang sangat bermanfaat bagi individu dalam menyelesaikan tugas perkembangan, yaitu sebagai berikut:

1. sebagai petunjuk bagi individu untuk mengetahui apa yang diharapkan masyarakat dari mereka pada usia-usia tertentu;

¹Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional UU RI No.20 Tahun 2003, Op. Cit, h.5

² Slameto, *Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya*, Rineka Cipta, Jakarta, 2010, h.1

2. Memberikan motivasi kepada individu untuk melakukan apa yang diharapkan oleh kelompok sosial pada usia tertentu sepanjang hidupnya; dan
3. Menunjukkan kepada setiap individu tentang apa yang akan mereka hadapi dan tindakan apa yang diharapkan dari mereka jika nantinya akan memasuki tingkat perkembangan berikutnya.³

Peserta didik di sekolah menengah memasuki tahap perkembangan remaja. Remaja adalah individu yang mengalami peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya dan mengalami perubahan baik emosi, tubuh, minat, pola perilaku, dan juga penuh dengan masalah-masalah.⁴ Perkembangan peserta didik juga dipengaruhi faktor lingkungan seperti teman sebaya. Peserta didik yang diterima oleh teman-temannya dia akan mengembangkan sikap positif terhadap dirinya, dan juga orang lain. Dia merasa menjadi orang yang berharga.⁵

Peserta didik pada usia remaja, juga perlu meningkatkan kemampuan hubungan sosial. Hal ini dibutuhkan remaja dalam berinteraksi dengan teman sebaya, guru, karyawan, orang tua dan masyarakat. Pada masa ini, remaja mulai mengenal norma baru dalam kehidupannya seperti norma pergaulan dan norma yang berlaku dalam masyarakat. Menurut Sarlito “masa remaja adalah masa mencari jati diri, masa dimana manusia mulai mencari penjelasan mengenai siapa dirinya, serta apa peranannya di masyarakat”.⁶ Oleh karena itu, dalam lingkungan sekolahnya peserta

³ Ali Mohammad dan Asrori Mohammad, *Op.Cit*, h.164

⁴ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, Erlangga, 2002, h. 207.

⁵ Syamsu Yusuf & Juntika Nurikhsan, *Teori Kepribadian*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2013, h. 32

⁶ Sarlito W.Sarwono, *Psikologi Remaja*, Rajawali Pers, Jakarta, 2010, h. 101.

didik dituntut untuk memiliki kemampuan interaksi dan kemampuan bergaul untuk proses pematangan jati diri.

Masa remaja bisa disebut sebagai masa sosial, karena sepanjang masa remaja hubungan sosial semakin tampak jelas dan sangat dominan. Kesadaran akan kesunyian menyebabkan remaja berusaha mencari kompensasi dengan mencari hubungan dengan orang lain atau berusaha mencari pergaulan.⁷ Hal senada juga disebutkan oleh Langeveld bahwa “kemiskinan akan hubungan atau perasaan kesunyian remaja disertai kesadaran sosial psikologis yang mendalam, yang kemudian menimbulkan dorongan yang kuat akan pentingnya pergaulan”.⁸

Dari pendapat tersebut sudah jelas bahwa remaja harus dapat hidup sesuai dengan tuntutan masyarakat dan juga sesuai dengan kemampuan dirinya, artinya hubungan sosial peserta didik sangat diperlukan untuk menjalankan tugas perkembangan dengan baik. Dapat disimpulkan bahwa masa remaja sangat berperan aktif dalam proses melakukan hubungan sosial dengan orang lain dalam mencari pergaulan dengan teman sebaya, orang tua dan masyarakat.

Manusia akan selalu melakukan proses interaksi dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhannya, dimulai dari lahir hingga akhir hayatnya. Allah telah mengisyaratkan dalam Firman Nya :

يٰۤاَيُّهَا النَّاسُ اِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ وَّاُنْثٰى وَجَعَلْنٰكُمْ شُعُوْبًا وَّقَبَاۡىِٕلَ لِتَعَارَفُوْۤا ۚ اِنَّ اَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللّٰهِ اَتْقٰىكُمْ ۚ اِنَّ اللّٰهَ عَلِيْمٌ خَبِيْرٌ ﴿١٣﴾

“Wahai manusia, sungguh kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sungguh, yang paling mulia diantara

⁷ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, Op.Cit, h. 91.

⁸ Loc.Cit.

*kamu disisi Allah ialah orang yang paling bertaqwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Maha Teliti” Q.S Al Hujarat (49: 29).*⁹

Dari ayat tersebut, dijelaskan bahwa Allah menciptakan laki-laki dan perempuan dan berbangsa serta bersuku-suku agar kita semua bisa saling mengenal. Pada dasarnya manusia tidak dapat berdiri sendiri tanpa bantuan makhluk Allah lainnya. Dan sesungguhnya Allah menciptakan manusia dalam berbagai sudut perbedaan, agar tiap individu maupun komunitas saling mengenal dan berinteraksi.

Permasalahan individu yang berhubungan dengan lingkungan sosialnya misalnya: (a) kesulitan dalam persahabatan; (b) kesulitan mencari teman; (c) merasa terasing dalam aktifitas kelompok; (d) kesulitan memperoleh penyesuaian dalam kegiatan kelompok; dan (f) kesulitan dalam menghadapi situasi sosial yang baru. Permasalahan tersebut dapat timbul dikarenakan individu kurang mampu atau gagal berhubungan (berinteraksi) dengan lingkungan sosialnya yang kurang sesuai dengan keadaan dirinya.¹⁰

Masalah-masalah rumit yang sering dihadapi oleh setiap peserta didik sebenarnya berasal dari dalam diri peserta didik, karena mereka tanpa sadar menciptakan suatu permasalahan. Dengan adanya kemampuan berfikir dan menilai terhadap hal yang bermacam-macam tentang dirinya sendiri, ataupun terhadap orang lain dan bahkan meyakini persepsinya yang belum tentu objektif. Maka dari situlah muncul problem seperti rendah diri dan kurang rasa percaya diri.

Kepercayaan diri merupakan sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian terhadap diri sendiri ataupun terhadap lingkungan maupun situasi yang dihadapi. Dengan adanya rasa percaya diri, peserta didik akan merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan menjalani

⁹ Departemen Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Terjemah*, Al-Huda, 2002, h. 518.

¹⁰ Drs. Tohirin, *Op.Cit*, h. 124.

kehidupan. Orang yang memiliki rasa percaya diri mereka yakin pada kemampuan diri, optimis, mampu mengendalikan diri, berani menerima dan menghadapi penolakan, berfikir positif dan memiliki harapan yang realistis.¹¹

Pada dasarnya kepercayaan diri terbentuk melalui proses belajar dengan cara berinteraksi dengan lingkungan sekitar, banyak berbagai faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri peserta didik yaitu faktor *internal* dan faktor *eksternal*. Faktor *internal* yaitu faktor yang berasal dari dalam individu, yang meliputi kepribadian, inteligensi, serta kondisi fisik dan lain-lain. Sedangkan faktor *eksternal* yaitu faktor yang berasal dari luar individu, yang meliputi: pola asuh orang tua, lingkungan sekolah, maupun masyarakat.

Menurut Enung Fatimah “terdapat ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri yang berpengaruh pada interaksi sosial, diantaranya: (a) sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri namun dilain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri; (b) pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negative; (c) takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil; (d) cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus; (e) rendah diri bahkan takut dan merasa tidak aman; (f) suka menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya”.¹²

Berdasarkan uraian para ahli tersebut bahwasannya seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah bisa berdampak pada interaksi sosial dengan lingkungannya menjadi kurang baik. Kepercayaan diri merupakan sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang

¹¹ Fatimah Enung, *Psikologi Perkembangan*, Pustaka Setia, Bandung, 2008, h. 149

¹² *Op.Cit*, h. 150

dihadapinya. Untuk itu dibutuhkan rasa percaya diri yang tinggi agar individu mampu berinteraksi sosial dengan baik. Sedangkan rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut bahwa ia merasa memiliki kompetensi, yakin mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Ada beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proposional, yakni: (a) percaya akan kompetensi/kemampuan diri; (b) tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok; (c) berani dan menerima serta menghadapi penolakan; (d) bisa mengendalikan diri; (d) mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya; (e) menjadi diri sendiri; serta (f) memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri.¹³

Rasa percaya diri yang tinggi sangat berpengaruh dalam melakukan interaksi sosial terhadap lingkungan masyarakat. Percaya diri yang tinggi juga berpengaruh pada aspek dari kehidupan individu tersebut. Seperti dalam Fiman Allah S.W.T:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿١﴾ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ﴿٣﴾ فَمَا يُكَذِّبُكَ بَعْدُ بِالذِّينِ ﴿٤﴾ أَلَيْسَ اللَّهُ بِأَحْكَمَ الْحَاكِمِينَ ﴿٥﴾

“Sungguh kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya, kemudian kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan; maka mereka akan mendapat pahala yang tidak ada putus-putusnya. Maka apa yang menyebabkan (mereka) mendustakanmu (tentang) hari pembalasan setelah

¹³ Loc.Cit.

(adanya keterangan-keterangan) itu? Bukankah Allah hakim yang paling adil”
*Q.S At-tin (95:4-8).*¹⁴

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ ﴿٧﴾

“Sungguh, orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan, mereka itu adalah sebaik-baik makhluk” (*Q.S Al-Bayyinah:7*).¹⁵

Berdasarkan ayat-ayat tersebut, pada hakikatnya di mata Allah orang yang beriman adalah orang yang dimuliakan oleh Allah dan dinilai-Nya sebagai makhluk yang terbaik. Allah S.W.T menciptakan manusia dengan derajat yang sama, oleh karena itu kita tidak boleh membanding-bandingkan diri kita dengan orang lain, dan harus selalu percaya diri dalam hal apapun. Setiap peserta didik sebaiknya dituntut untuk memiliki rasa percaya diri khususnya dalam berinteraksi sosial.

Peserta didik yang memiliki percaya diri rendah akan menghambat tumbuh kembang anak tersebut dalam beraktifitas di lingkungan sekitar yang di tempati, baik di sekolah, keluarga, maupun masyarakat. Sekolah sebagai tempat untuk menuntut ilmu yang memiliki peranan penting setelah lingkungan keluarga. Pembentukan keperibadian, tingkah laku, dan pola pikir di sekolah tidak lepas dari pengawasan guru pembimbing. Ditinjau dari segi sosial mungkin dapat dikatakan bahwa sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan

¹⁴ Departemen Agama Ri, *Op.Cit*, h. 598

¹⁵ *Loc.Cit*, h. 599

program bimbingan, pengajaran, dan latihan dalam rangka membantu peserta didik agar mampu mengembangkan potensi dan dapat meningkatkan rasa percaya dirinya.

Perasaan tidak percaya diri dan sulit bergaul dengan orang lain maka akan mengakibatkan peserta didik sulit untuk menyesuaikan diri dengan orang lain dan sulit menerima situasi yang terjadi disekitarnya. Bimbingan konseling disekolah sangat berperan aktif dalam menangani peserta didik. Oleh karena itu, peran bimbingan dan konseling disekolah sangatlah penting dalam menangani masalah peserta didik khususnya terhadap masalah kurangnya rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial.

Bimbingan konseling menurut Moh. Surya ialah “upaya bantuan yang diberikan kepada konseli untuk memecahkan masalah-masalah pribadi maupun sosial seperti pergaulan, penyelesaian masalah konflik, penyesuaian diri dan sebagainya, serta mampu mewujudkan pribadi yang mampu berinteraksi sosial dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara baik, agar memperoleh konsep diri dan kepercayaan diri. Dalam pembentukan konsep diri ini berarti bahwa dia memperoleh konsep yang sewajarnya mengenai dirinya sendiri, orang lain, pendapat orang lain tentang dirinya, tujuan-tujuan yang hendak dicapainya dan kepercayaanannya”.¹⁶

Untuk meningkatkan rasa percaya diri rendah dalam berinteraksi sosial, dapat ditangani dengan menginteraksikan individu dengan individu yang lain agar diantara mereka saling dapat mengoreksi pikiran-pikiran yang *irasional* dan saling memberikan solusi pikiran yang *rasional* yaitu dengan melakukan konseling kelompok yang berorientasi pada kognisi. Yaitu dengan menggunakan konseling kelompok dengan tehnik *Rational emotive behavior* untuk menghilangkan persepsi

¹⁶ Drs. Dewa Ketut Sukardi dan Desak P.E Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Rineka Cipta, Jakarta, h. 5

negatif yang ada dalam diri peserta didik yang mengakibatkan peserta didik mengalami kurang percaya diri dalam berinteraksi sosial.

Menurut Ellis dalam Richard Nelson Jones “*Rational Emotive Behavior* merupakan salah satu terapi kognitif perilaku yang memfokuskan pada bantuan individu dengan mengubah pemikirannya dan perilakunya menjadi lebih baik (*rasioanal*). Formula yang ditawarkan untuk mengubah keyakinan yang tidak *rasional* adalah dengan cara melawannya (*disputing*), yang dalam teori ini digambarkan dengan urutan A (*activating event*), B (*believe*), C (*consequences*), D (*disputing*). *Rational Emotive Behavior* sangat cocok untuk diterapkan pada terapi kelompok karena semua anggota diajari untuk menerapkan prinsip-prinsip dari *Rational Emotive Behavior* pada rekan-rekannya dalam *setting* kelompok”.¹⁷

Berdasarkan survey pra penelitian di SMP Negeri 11 Bandar Lampung pada hari Senin, tanggal 12 April 2016, diperoleh informasi melalui interview dengan guru BK dan wali kelas khususnya kelas VIII D. Bahwa masih banyak peserta didik yang memiliki gejala kurang percaya diri dalam berinteraksi sosial. Penulis memperoleh data peserta didik berdasarkan hasil penyebaran angket yang sebelumnya sudah dilakukan oleh guru BK. Terdapat peserta didik yang memiliki masalah-masalah rasa percaya diri rendah yang sangat berdampak pada kualitas dalam hubungan sosialnya. Berikut klasifikasi permasalahan yang dialami oleh peserta didik pada kelas VIII D adalah sebagai berikut:

¹⁷ Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktek Konseling dan Terapi*. Putaka Pelajar, Yogyakarta, h. 502

Tabel 1.1
Klasifikasi permasalahan Percaya Diri Yang Berpengaruh Pada
Interaksi Sosial Pada Peserta didik kelas VIII D SMP Negeri 11 Bandar
Lampung T.A 2016/2017

No	Nama Peserta Didik	Indikator						Kriteria
		1	2	3	4	5	6	
1	AS							Tinggi
2	AS							Tinggi
3	AD							Tinggi
4	AI	√	√		√	√	√	Rendah
5	AV					√		Sedang
6	CP				√			Sedang
7	DFI							Tinggi
8	DS							Tinggi
9	EA	√	√	√	√	√	√	Rendah
10	FA							Tinggi
11	FB	√	√		√	√	√	Rendah
12	FK			√				Sedang
13	FS							Tinggi
14	GJ					√		Sedang
15	GR	√					√	Sedang
16	HP	√	√	√	√		√	Rendah
17	IM							Tinggi
18	IS			√	√	√		Rendah
19	KS							Tinggi
20	LP							Tinggi
21	MNF	√		√	√	√	√	Rendah
22	NEP							Tinggi
23	PL					√		Sedang
24	RF		√	√				Sedang
25	RN	√	√	√	√		√	Rendah
26	RH							Tinggi
27	S							Tinggi
28	SS							Tinggi
29	SBM				√		√	Sedang
30	SSA	√	√	√		√		Rendah
31	SN						√	Sedang
32	TW						√	Sedang
33	YPP							Tinggi
34	YR							Tinggi

35	YY							Tinggi
----	----	--	--	--	--	--	--	--------

Sumber : Dokumentasi Hasil Observasi Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 11 Bandar Lampung.

Keterangan indikator tentang percaya diri dalam berinteraksi sosial rendah:

1. Memiliki perasaan rendah diri (minder);
2. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negative;
3. Malu ketika bertemu orang yang baru dikenal;
4. Menutup diri/membatasi dalam bergaul;
5. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri;
6. Suka menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya.

Tabel diatas menunjukan bahwa dari 35 peserta didik pada kelas VIII D, terdapat 8 peserta didik yang memiliki rasa percaya diri yang rendah sehingga mengakibatkan sulit berinteraksi sosial. Dan pihak sekolah SMP Negeri 11 Bandar Lampung, terutama guru BK telah berupaya untuk memberikan penyelesaian berkenaan dengan masalah tersebut. Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu Rusma Triyani sebagai guru Bimbingan Konseling di SMP Negeri 11 Bandar Lampung, beliau mengatakan bahwa “Salah satu alternatif dan solusi yang bisa dilakukan untuk menangani masalah percaya diri dalam berinteraksi sosial rendah yang dialami oleh peserta didik ialah dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif-perilaku (*Rational Emotive Behavior*)”.¹⁸

Diperlukan pendekatan khusus yang mampu membuka dan membenahi pola pikir atau kognitif peserta didik. Hal ini dikarenakan masalah kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial peserta didik yang rendah lebih banyak disebabkan karena kognitif

¹⁸ Rusma Triyani, Guru Bimbingan Konseling SMP Negeri 11 Bandar Lampung, Wawancara tanggal 8 Juni 2015.

atau pola pikirnya yang tidak realistis, kurang terkontrol dan cara berfikirnya kurang terstruktur dengan baik. Dibutuhkan strategi pengubahan pola berfikir untuk membantu peserta didik yang mengalami kurang percaya diri. karena peserta didik termasuk individu yang normal dan memiliki kemampuan untuk melihat masalah yang dialami dengan logika pemikiran yang benar dan positif¹⁹

Dari uraian permasalahan tersebut, maka penulis memiliki ketertarikan untuk meneliti dan menganalisa tentang bagaimana penggunaan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan percaya diri dalam berinteraksi sosial peserta didik dengan menuangkan sebuah judul: **“Penggunaan Konseling Kelompok Dengan Tehnik *Rational Emotive Behavior* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Berinteraksi Sosial Peserta Didik Di SMP Negeri 11 Bandar Lampung.”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah tersebut, maka setelah diidentifikasi masalah yang ada dalam penelitian ini adalah:

1. Masih adanya peserta didik yang memiliki rasa percaya diri rendah sehingga menyebabkan interaksi sosialnya menjadi kurang baik;
2. Terdapat peserta didik yang sulit menerima realita diri terlebih menerima kekurangan diri sehingga menjadikannya rendah diri dan mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif;

¹⁹ Ibid.

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari terlalu meluasnya pembahasan masalah dan pembahasan lebih terarah, maka dalam penulisan ini hanya terfokus pada “Penggunaan konseling kelompok dengan tehnik *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan percaya diri dalam berinteraksi sosial peserta didik di SMP Negeri 11 Bandar Lampung”.

D. Rumusan Masalah

Dalam suatu penelitian perumusan masalah adalah langkah yang sangat penting. Dengan perumusan masalah diharapkan dapat mengarahkan peneliti untuk mengumpulkan data dan memilih metodologi yang tepat untuk penelitian. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana penggunaan konseling kelompok dengan tehnik *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial peserta didik di SMP Negeri 11 Bandar Lampung?”

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

- a. Secara umum untuk mengetahui bagaimana penggunaan Konseling kelompok *Rational Emotive Behavior* untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial;
- b. Secara khusus untuk mengidentifikasi pengembangan rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial setelah dan sebelum di berikan layanan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior*.

2. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini akan mempunyai manfaat yaitu:

- a. Manfaat secara teoritis, memperkaya konsep atau teori yang menyokong dan dapat digunakan sebagai masukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang konseling kelompok menggunakan tehnik *Rational Emotive Behavior* untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial peserta didik;
- b. Manfaat secara praktis, memberikan masukan yang berarti bagi SMP Negeri 11 Bandar Lampung dan guru bimbingan konseling dalam memecahkan masalah untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial khususnya melalui konseling kelompok teknik *Rational emotive behavior*;
- c. Manfaat Metodologis, agar dapat menjadi salah satu sumber bacaan untuk peneliti selanjutnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Kelompok

1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Pengertian konseling kelompok secara umum adalah salah satu layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok, serta terdapat hubungan konseling yang hangat, terbuka dan penuh keakraban. Konseling menurut Sukardi adalah “layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok”.¹

Menurut Prayitno “layanan konseling kelompok yaitu interaksi antar individu melalui dinamika kelompok. Selain itu, suasana kelompok yang berkembang dalam konseling kelompok juga dapat menjadi tempat pengembangan keterampilan berkomunikasi dan berinteraksi sosial bagi klien setelah menerima layanan konseling kelompok.”² Menurut Winkel, konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada orang lain dalam memahami dirinya dan lingkungannya yang mempunyai tujuan ingin dicapai bersama, berinteraksi dan berkomunikasi secara intensif satu sama.³

Berdasarkan dari beberapa deskriptif tersebut dapat disimpulkan bahwa,

layanan konseling kelompok dapat dimaknai sebagai suatu upaya pembimbing (konselor) kepada konseli untuk menyelesaikan masalahnya berdasarkan penentuan

¹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, PT Rineka Cipta, Jakarta, 2000, h. 49

² *Loc. Cit.*

³ Winkel, WS, Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Media Abadi, Yogyakarta, 2006, h. 548

sendiri, memberikan bantuan kepada individu (peserta didik) yang mengalami masalah-masalah pribadi maupun sosial untuk membantu memecahkan masalah-masalah yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Yaitu dengan menginteraksikan individu melalui dinamika kelompok, membahas secara bersama-sama pokok bahasan tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dalam kehidupannya sehari-hari serta untuk perkembangan dirinya agar tercapai perkembangan yang optimal.

2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok menurut Dewa Ketut Sukardi “yaitu: (1) melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak dan dapat melatih anggota kelompok mampu berkomunikasi dengan baik; (2) melatih anggota kelompok agar dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya, agar anggota kelompok memiliki rasa empati dan menjaga hubungan harmonis dengan anggota kelompoknya; (3) dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok, serta diharapkan masing-masing kelompok memiliki motivasi untuk berkembang sesuai yang diinginkannya; dan (4) mengentaskan permasalahan-permasalahan dalam kelompok”.⁴

Prayitno menerangkan secara khusus, “oleh karena fokus layanan konseling kelompok adalah masalah pribadi individu peserta layanan, maka layanan konseling kelompok yang intensif dalam pemecahan masalah tersebut, para peserta

⁴ Dewa ketut sukardi, Op cit. h. 49-50

memperoleh dua tujuan sekaligus yaitu: (1) berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi dan berkomunikasi; (2) terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan. Melalui layanan konseling kelompok juga dapat diantarkannya masalah klien (peserta didik) dengan memanfaatkan dinamika kelompok”.⁵

Dari beberapa penjelasan tersebut, bahwasannya secara umum tujuan layanan konseling kelompok bertujuan untuk membantu konseli (individu) untuk menyelesaikan masalah yang dialaminya yang bertujuan untuk perubahan tingkah laku. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi klien diungkap dan didinamikan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi peserta didik berkembang secara optimal. Dengan interaksi sosial yang intensif dan dinamis, selama berlangsungnya layanan konseling kelompok memiliki tujuan-tujuan layanan (yang sejajar dengan kebutuhan individu/ anggota kelompok) dapat tercapai dengan baik.⁶

3. Fungsi Layanan Konseling Kelompok

Di tinjau dari segi sifatnya, konseling kelompok dapat berfungsi sebagai:

a) Pencegahaan (*preventif*)

⁵ Dr. Tohirin, M.Pd, *Op.Cit*, h. 174

⁶ Prof. Dr. H. Prayitno, *Op.Cit*, h. 308

Layanan bimbingan dapat berfungsi pencegahan artinya merupakan usaha pencegahan terhadap timbulnya masalah yang dapat menghambat perkembangannya. Kegiatan yang berfungsi pencegahan dapat berupa program orientasi, program bimbingan karier, inventarisasi data, dan sebagainya.

b) Fungsi pemahaman

Fungsi pemahaman yaitu menghasilkan pemahaman tentang suatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan keperluan pengembangan peserta didik. Pemahaman ini mencakup, yaitu: (1) Pemahaman tentang diri peserta didik, orang tua, dan guru pembimbing; (2) Pemahaman tentang lingkungan peserta didik (termasuk di dalamnya lingkungan keluarga dan sekolah); (3) Pemahaman tentang lingkungan yang lebih luas (termasuk di dalamnya informasi pendidikan, jabatan/ pekerjaan dan karier. Dan informasi budaya/nilai-nilai), terutama oleh peserta didik.

c) Fungsi perbaikan

Walaupun fungsi pencegahan dan pemahaman telah dilakukan, namun mungkin saja peserta didik masih menghadapi masalah-masalah tertentu. Disini sinilah fungsi perbaikan itu berperan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan dialami peserta didik.

d) Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan

Fungsi yang diberikan dapat membantu para peserta didik dalam memelihara dan mengembangkan keseluruhan pribadinya yang dipandang positif dijaga agar tetap baik dan mantap. Fungsi-fungsi tersebut diwujudkan melalui

penyelenggaraan berbagai jenis layanan bimbingan dan pendukung bimbingan dan konseling untuk mencapai hasil sebagaimana dan dukungan didalam masing-masing fungsi bimbingan dan konseling.

e) Fungsi Pengentasan

Apabila peserta didik mengalami suatu permasalahan dan ia tidak dapat memecahkan sendiri lalu ia pergi ke pembimbing atau konselor, maka yang diharapkan oleh peserta didik yang bersangkutan adalah teratasinya masalah yang dihadapinya. Upaya yang dilakukanya untuk mengatasi permasalahan melalui pelayanan bimbingan dan konseling pada hakikatnya merupakan upaya pengentasan.

f) Fungsi Penyaluran

Setiap peserta didik hendak memperoleh kesempatan mengembangkan diri sesuai dengan keadaan pribadinya masing-masing yang meliputi bakat, minat, kecakapan, cita-cita dan lain sebagainya. Melalui fungsi ini pelayanan bimbingan konseling berupaya mengenali masing-masing peserta didik secara perorangan, selanjutnya memberikan bantuan menyalurkan kearah kegiatan atau program yang dapat menunjang tercapainya perkembangan yang optimal.

g) Fungsi Penyesuaian

Melalui fungsi ini, pelayanan bimbingan dan konseling membentuk tercapainya penyesuaian antara peserta didik dengan lingkungannya (terutama lingkungan sekolah dan madrasah bagi para peserta didik). Keberhasilan peserta didik dipengaruhi oleh kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungannya. Oleh

karena itu peserta didik harus mampu menyesuaikan dirinya untuk dapat menyesuaikan dirinya secara baik

h) Fungsi Advokasi

Layanan fungsi ini adalah membantu peserta didik memperoleh pembelaan atas hak dan atau kepentingannya yang kurang mendapat perhatian.⁷

4. Isi Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok membahas materi atau topik-topik umum baik topik tugas maupun topik bebas. Yang dimaksud topik tugas ialah topik atau pokok bahasan yang diberikan oleh pembimbing (pemimpin kelompok) kepada anggota kelompok untuk dibahas. Sedangkan topik bebas adalah suatu topik atau pokok bahasan yang dikemukakan secara bebas oleh anggota kelompok. Topik bebas maupun topik tugas dapat mencakup bidang-bidang pengembangan kepribadian, hubungan sosial, pendidikan, karir, kehidupan berkeluarga, agama dan lain sebagainya. Topik pembahasan bidang-bidang tersebut dapat diperluas ke dalam sub bidang yang relevan.

5. Asas-asas Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan konseling kelompok di sekolah hendaknya selalu mengacu pada asas-asas bimbingan konseling dan diterapkan sesuai dengan asas-asas

⁷Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah, (Berbasis Integrasi)*, PT.Raja Grafindo Persada, Jakarta, h. 50

bimbingan konseling. Menurut Prayitno ada empat asas dalam konseling kelompok yaitu :

a) Asas Kerahasian

Masih banyak orang yang beranggapan bahwa mengalami masalah merupakan suatu aib yang harus ditutup-tutupi sehingga tidak seorangpun (selain diri sendiri) boleh tau akan adanya masalah itu. Keadaan seperti ini sangat menghambat pemanfaatan layanan bimbingan oleh masyarakat /(khususnya peserta didik disekolah). Jika bimbingan di sekolah ini dimanfaatkan secara penuh, masyarakat sekolah perlu mengetahui bahwa layanan bimbingan harus menerapkan asas-asas kerahasian secara penuh. Dalam hal ini masalah yang dihadapi oleh seorang peserta didik tidak akan diberitahukan kepada orang lain yang tidak berkepentingan.

b) Asas Kesukarelaan

Jika asas kerahasian memang benar-benar telah tertanam pada diri klien, sangat dapat diharapkan bahwa mereka yang mengalami masalah akan dengan sukarela membawa masalahnya itu kepada pembimbing untuk memintak bimbingan. Dalam hal ini pembimbing berkewajiban mengembangkan sikap sukarela pada diri klien sehingga klien itu mamapu menghilangkan rasa keterpaksaanya saat memberikan data dirinya kepada pembimbing.

c) Asas Keterbukaan

Bimbingan dan konseling yang efisien hanya berlangsung dalam suasana keterbukaan. Baik yang dibimbing/dikonseling maupun pembimbing/konselor

bersifat terbuka. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar berarti “bersedia menerima saran-saran dari luar “ tetapi dan hal ini lebih penting masing-masing yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah yang dimaksud.

d) Asas Kemandirian

Kemandirian merupakan tujuan dan usaha layanan bimbingan dan konseling. Dalam memberikan layanan, konselor hendaklah menghidupkan kemandirian pada diri konseli. Agar si konseli mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, dan tidak bergantung pada orang lain khususnya konselor.

e) Asas Kenormatifan

Sebagaimana dikemukakan terdahulu, usaha layanan bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum/negara, norma ilmu, maupun keiasaan sehari-hari. Asas kenormatifan ini diterapkan terdapat isi maupun proses penyelenggaraan bimbingan dan konseling. Selirih isi layanan harus sesuai dengan norma-norma yang ada. Demikian pula prosedur, teknik, dan peralatan yang dipakai tidak menyimpang dari norma-norma yang dimaksud⁸

⁸ Dewa Ketut Sukardi, *Op. Cit* , h. 19

6. Teknik konseling kelompok

Secara umum teknik-teknik yang diterapkan dalam bimbingan kelompok bisa diterapkan dalam layanan konseling kelompok. Beberapa teknik yang bisa digunakan dalam layanan konseling kelompok sebagai berikut:

a. Teknik umum (pengembangan dinamika kelompok)

Adapun teknik-teknik tersebut secara garis besar meliputi:

- 1) Komunikasi multiarah secara efektif, dinamis dan terbuka;
- 2) Pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam membahasan, diskusi, analisis dan pengembangan argumentasi;
- 3) Dorongan minimal untuk memantapkan respon aktivitas anggota kelompok;
- 4) Penjelasan, pendalaman dan pemberian contoh untuk lebih memantapkan analisis, argumentasi dan pembahasan;
- 5) Pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku baru yang dikehendaki.

b. Teknik permainan kelompok

Permainan kelompok yang efektif bercirikan: (1) sederhana; (2) menggembirakan; (3) menimbulkan suasana relaks dan tidak melelahkan; (4) meningkatkan keakraban; (5) diikuti oleh semua anggota kelompok.⁹

⁹ Tohirin, Op.Cit, h. 174-275

7. Tahapan dalam Kegiatan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno ada empat tahap yang harus dilaksanakan dalam layanan konseling kelompok, yaitu:

- a) Tahap Pembentukan, kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap awal adalah mengungkapkan pengertian dan tujuan, menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan kelompok, saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri, penghangatan atau pengakraban. Fungsi dan tugas utama pemimpin selama tahap ini adalah mengajarkan cara untuk berpartisipasi dengan aktif sehingga dapat meningkatkan peluang mereka untuk mendapatkan kelompok yang produktif.;
- b) Tahap Peralihan, ialah tahap untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok;
- c) Tahap Kegiatan, merupakan tahap inti dari layanan konseling kelompok. dalam tahap ini hubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik. Saling tukar pengalaman dalam bidang suasana perasaan yang terjadi, pengutaraan, penyajian dan pembukaan diri berlangsung dengan bebas. Seperti penemuan masalah, pemilihan masalah atau topik, serta pembahasan masalah atau topik;
- d) Tahap penutup, merupakan tahap penilaian atau tindak lanjut. Dalam tahap ini, kegiatan yang dilakukan seperti frekuensi pertemuan, pembahasan keberhasilan kelompok, dan pola keseluruhan. Tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya.

B. Rational Emotive Behavior Therapy

1. Pengertian *Rational Emotive Behavior Therapy*

Rational Emotive Behavior dikembangkan oleh Albert Ellis yaitu aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir *rasional* maupun berfikir *irasional*. Ellis menekankan bahwa manusia berfikir, beremosi dan bertindak secara simultan. Jarang manusia beremosi tanpa berfikir. Sebagaimana dinyatakan oleh Ellis “ketika mereka beremosi, mereka juga berfikir dan bertindak, ketika mereka bertindak mereka juga berfikir dan beremosi. Ketika mereka berfikir, mereka juga beremosi dan bertindak”.¹⁰

Menurut Gerald “*Rational Emotive Behavior* adalah pemecahan masalah yang berfokus pada aspek berfikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan”.¹¹ Selain itu menurut W.S. Winkel “*Rational Emotive Behavior* adalah pendekatan yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku serta menekankan pada perubahan yang mendalam pada cara berfikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku”.¹²

Dari beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa, *Rational Emotive Behavior* merupakan pendekatan yang berupaya menghilangkan cara berfikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengkonfrontasikan klien dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan dan membahas keyakinan-keyakinan pemikiran irasionalnya.

¹⁰ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Refika Aditama, 2010, h 238

¹¹ *Loc, Cit.*

¹² W.S. Winkel, *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*, PT Gramedia, Jakarta, h

2. Konsep-konsep dasar *Rasional emotif behavior*

Konsep dasar terapi *Rasional emotif behavior* ini mengikuti pola yang didasarkan pada teori A-B-C, yaitu:

- A = *Activating Experience antecedent event* (pengalaman aktif) yaitu segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap yang dialami individu;
- B = *Belief System* (cara individu memandang satu hal) ialah, keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional dan keyakinan yang tidak rasional;
- C = *Emotional Consequence* (akibat emosional), merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event* (A).

Menurut pandangan Ellis, A (pengalaman aktif) tidak langsung menyebabkan timbulnya C (akibat emosional), namun bergantung pada B (cara individu memandang suatu hal) keyakinan individu tentang A yang menjadi penyebab munculnya C, yakni reaksi emosional. Hubungan dan teori A-B-C yang didasari tentang teori *Rasional Emotif Behavior* dari Ellis bahwasannya “teori A-B-C tersebut sasaran utamanya adalah aspek B. Yaitu, bagaimana cara seseorang memandang atau menghayati sesuatu yang irasional, sedangkan konselor harus berperan sebagai pendidik, pengarah, mempengaruhi, sehingga dapat mengubah pola pikir yang irasional atau keliru menjadi pola pikir yang rasional”.¹³

¹³ Gerald Corey, *Op.Cit*, h. 139

Dari uraian diatas, disimpulkan bahwa pengalaman aktif (A) tidak langsung menyebabkan timbulnya akibat emosional (C), namun bergantung pada cara individu memandang suatu hal (B). Karena sasaran utamanya adalah aspek B. Yaitu, bagaimana cara seseorang memandang atau menghayati sesuatu yang irasional, sedangkan konselor harus berperan sebagai pendidik, pengarah, mempengaruhi, sehingga dapat mengubah pola fikir yang irasional atau keliru menjadi pola fikir yang rasional.

3. Tujuan *Rasional Emotif Behavior*

Tujuan *Rasional Emotif Behavior* menurut Ellis, “membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik yang berarti menunjukkan kepada klien bahwa gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka itu merupakan dari diri sendiri. Dapat membantu individu mencapai nilai untuk hidup (to survive) dan untuk menikmati hidup (to enjoy)”¹⁴ Sedangkan tujuan dari *Rasional emotif behavior* menurut Mohammad Surya sebagai berikut:

- a. memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola fikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan lebih logis agar klien dapat mengembangkan dirinya;
- b. menghilangkan gangguan emosional yang merusak;

¹⁴ Rochman Natawijaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan*, Bandung: Reqi Pers, 2009, h. 272

- c. untuk membangun self interest, self direction, self acceptance klien.¹⁵

4. Teknik-teknik *Rasional emotif behavior*

Rasional emotif behavior menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien. Teknik-teknik *Rasional emotif behavior* sebagai berikut:

a. Teknik-teknik Kognitif

Dewa Ketut menerangkan ada empat tahap dalam teknik kognitif, yaitu:

1) Tahap pengajaran

Dalam *Rasional emotif behavior*, konselor mengambil peranan lebih aktif dari pelajaran. Tahap ini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana ketidak logikaan berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada klien tersebut;

2) Tahap persuasif

Meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar, dan konselor juga meyakinkan berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar;

3) Tahap konfrontasi

Konselor mengubah ketidak logikaan berfikir klien dan membawa klien kearah berfikir yang lebih logika;

¹⁵ Mohammad Surya, *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)*, Jakarta: Grafindo, 2001, h. 78

4) Tahap pemberian tugas

Konselor memberi tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan klien bergaul dengan anggota masyarakat kalau mereka merasa dipencilkan dari pergaulan atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan caranya berfikir.¹⁶

b. Teknik-teknik Emotif

Teknik emotif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah emosi klien.

Teknik yang sering digunakan antara lain:

1) Teknik Sosiodrama

Memberi peluang untuk mengekspresikan berbagai perasaan yang menekan klien melalui suasana yang didramatisasikan sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan atau melalui gerakan dramatis;

2) Teknik self modeling

Digunakan dengan meminta klien berjanji dengan konselor untuk menghilangkan perasaan yang menyimpannya. Klien diminta untuk menepati apa yang sudah disepakati;

3) Teknik asertive training

Digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan klien dengan pola perilaku tertentu yang diinginkannya.

¹⁶ Dewa Ketut sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1985, h. 91

c. Teknik-teknik behavioristik

Beberapa teknik yang tergolong behavioristik adalah:

1) Teknik *reinforcement* (penguatan)

Yaitu untuk mendorong klien ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun hukuman. Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai-nilai dan keyakinan irasional pada klien dan menggantinya dengan sistem nilai yang lebih positif;

2) Teknik *Social Modeling* (pemodelan sosial)

Yaitu teknik untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara mutasi (meniru), mengobservasi, menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan konselor;

3) Teknik *live models* (model kehidupan nyata)

Yaitu teknik yang digunakan untuk menggambarkan perilaku-perilaku tertentu, khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan-percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah.¹⁷

¹⁷ Mohammad Surya, *Op.Cit*, h.18

5. Langkah-langkah Rasional Emotive Behavior

Untuk mencapai tujuan Teknik Konseling *Rasional emotif behavior* terdapat langkah-langkah yang harus dilaksanakan:

a. Langkah pertama

Menunjukkan pada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan rasionalnya, menunjukkan bagaimana klien mengembangkan nilai-nilai sikapnya yang menunjukkan secara kognitif bahwa klien telah memasukkan banyak keharusan, sebaiknya dan semestinya klien harus belajar memisahkan keyakinan-keyakinan yang rasional dan keyakinan irasional, agar klien mencapai kesadaran;

b. Langkah kedua

Membawa klien ketahap kesadaran dengan menunjukkan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan emosionalnya untuk tetap aktif dengan terus menerus berfikir dengan tidak logis dan mengulang-ulang dengan kalimat mengalahkan diri, terapi tidak cukup hanya menunjukkannya pada klien bahwa klien memiliki proses-proses yang tidak logis;

c. Langkah ketiga

Berusaha agar klien memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan-gagasan irasional. Maksudnya adalah agar klien dapat merubah fikiran yang jelek atau negatif dan tidak masuk akal menjadi yang masuk akal;

d. Langkah keempat

Menentang klien untuk mengembangkan filosofis kehidupan yang irasional. Maksudnya adalah mencoba menolak fikiran-fikiran yang tidak logis untuk masuk dalam dirinya.

6. Peran Dan Fungsi Konselor

Pembinaan peserta didik di sekolah dilaksanakan oleh seluruh unsur pendidikan di sekolah, orang tua, masyarakat, dan pemerintah. Pola tindakan peserta didik yang memiliki masalah di sekolah adalah peserta didik memiliki masalah tentang kesulitan belajar di sekolah. Hal ini diketahui oleh guru kelasnya, kemudian guru kelas tersebut menginformasikannya kepada guru bimbingan dan konseling. Disinilah guru pembimbing berperan dalam mengetahui sebab-sebab yang melatarbelakangi permasalahan peserta didik tersebut. Guru pembimbing meneliti latar belakang permasalahan peserta didik melalui serangkaian wawancara dan informasi dari sejumlah sumber data. Jadi, konselor disini fungsinya adalah sebagai fasilitator, pembimbing, dan pendamping klien. Dalam perannya membantu klien mengatasi masalah-masalah yang sedang dihadapinya, sehingga klien dapat secara sadar dan mandiri mengembangkan atau meningkatkan potensi-potensi yang dimilikinya.

a) Operasionalisasi tugas konselor:

- 1) lebih edukatif-direktif kepada klien, dengan cara banyak memberikan cerita dan penjelasan, khususnya pada tahap awal mengkonfrontasikan masalah klien secara langsung;

- 2) menggunakan pendekatan yang dapat memberi semangat dan memperbaiki cara berpikir klien, kemudian memperbaiki mereka untuk dapat mendidik dirinya sendiri dengan gigih dan berulang-ulang menekankan bahwa ide irasional itulah yang menyebabkan hambatan emosional pada klien;
 - 3) mendorong klien menggunakan kemampuan rasional dari pada emosinya;
 - 4) menggunakan pendekatan didaktif dan filosofis menggunakan humor dan “menekan” sebagai jalan mengkonfrontasikan.
- b) Peran konselor dalam pelaksanaan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior* dapat diuraikan sebagai berikut:
- 1) Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan klien. Maksudnya adalah bahwasannya peran konselor disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang dihadapi, artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong kliennya supaya dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan disesuaikan dengan potensi yang dimilikinya;
 - 2) Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien;

- 3) Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional;
- 4) Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.

C. Kepercayaan Diri

1. Pengertian percaya diri

Percaya diri adalah kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkannya secara tepat.¹⁸ Rasa percaya diri yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.¹⁹ Percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Percaya diri merupakan hal yang sangat mendasar yang dimiliki setiap peserta didik. Peserta didik yang percaya dirinya akan mendorong lebih baik dalam bersikap dan bergaul atau bersosialisasi di lingkungan yang ia tinggal, baik lingkungan keluarga, masyarakat maupun lingkungan sekolah.

¹⁸ *Ibid*, h. 13

¹⁹ *Ibid*, h. 14

Seseorang yang mempunyai rasa percaya diri memiliki tekad untuk melakukan hal dengan rasa keyakinan bahwa ia memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dapat dikatakan bahwa, seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan optimis di dalam melakukan semua aktivitasnya dan mempunyai tujuan yang realistik. Artinya, individu tersebut akan membuat tujuan hidup yang mampu untuk dilakukan dengan keyakinan akan berhasil atau akan mencapai tujuan yang telah di tetapkannya.

Percaya diri adalah kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkannya secara tepat.²⁰ Rasa percaya diri yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.²¹ Kunci untuk mendapatkan percaya diri adalah dengan memahami diri sendiri. Individu harus yakin akan kemampuan dan potensi yang ada dalam dirinya, jangan sampai rasa pesimis dan cemas selalu menghantui perasaan. Setiap individu harus yakin bahwasannya manusia merupakan makhluk yang paling sempurna yang telah diciptakan Allah S.W.T dimuka bumi ini. Hal ini seperti yang sudah di firmankan Allah dalam Al-Qur'an:

فَإِنَّ الْإِنْسَانَ خَلَقْنَا لَقَدًّا

²⁰ Iswidharmanjaya & Agung, *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*, Media Komputindo, 2004, h. 13

²¹ *Ibid*, h. 13

“Sungguh, kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya” Q.S At-tin (95:4).²²

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa percaya diri adalah kesadaran individu akan kelebihan dan kelemahan yang dimilikinya dan kesadaran tersebut membuatnya merasa yakin pada kemampuan yang dimiliki, menerima diri, bersikap optimis dan berfikir positif sehingga dapat bertindak sesuai dengan kapasitasnya serta mampu mengendalikannya sehingga apa yang direncanakan akan dilakukan dengan keyakinan serta dapat mencapai tujuan yang agar mampu menunjukkan keberhasilan yang dicapai dalam kehidupan sosial.

2. Ciri-ciri kepercayaan Diri

Karakteristik individu yang memiliki rasa percaya diri yang proposional menurut Mastuti dan Awi adalah:

- a. Optimis, Perasaan bahwa dirinya akan mampu mewujudkan rencana-rencananya dengan berhasil, menimbulkan kecenderungan untuk tidak ragu-ragu dalam bertindak;
- b. Tidak memiliki perasaan rendah diri, orang yang memiliki kepercayaan diri dapat memperoleh pengertian bahwa setiap manusia dilahirkan dengan memiliki kekurangan dan kelebihan;
- c. Tidak memiliki keraguan, Seseorang yang memiliki kemampuan kepercayaan diri, jarang merasa ragu-ragu dalam tindakannya, segera dapat memutuskan untuk bertindak bila dihadapkan dengan beberapa alternatif tindakan;
- d. Memiliki rasa aman, seseorang yang memiliki kepercayaan diri jarang menjadi khawatir dan cemas;
- e. Toleran, Seseorang yang tidak egois dan tidak hanya mementingkan diri sendiri saja, tetapi juga peduli dan mengkaitkan kepentingan dan perasaan orang lain serta mampu berinteraksi didalam masyarakat.²³

²² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Tajwid & Terjemah*, CV Penerbit Diponegoro, Bandung, 2010, hlm 597.

²³ Lauster, *Percaya Diri*, Part Book, Bandung, 2001, h. 12.

Adapun ciri-ciri kurangnya rasa percaya diri pada diri seseorang adalah:

- a) Kurang bisa untuk bersosialisasi dan tidak yakin pada diri sendiri, sehingga mengabaikan kehidupan sosialnya;
- b) Seringkali tampak murung dan depresi;
- c) Sikap pasrah pada kegagalan, memandang masa depan suram;
- d) Mereka suka berpikir negatif dan gagal untuk mengenali potensi yang dimilikinya;
- e) Takut dikritik dan merespon pujian dengan negatif;
- f) Takut untuk membentuk opininya sendiri;
- g) Hidup dalam keadaan pesimis dan suka menyendiri.

Bentuk tidak percaya diri menurut Prof. Dr. Abdul Aziz El Qussy ialah “ragu-ragu, lidah terasa terkunci dihadapan orang banyak, gagap, murung, malu, tidak dapat berpikir bebas, tidak berani, menyangka akan terjadi bahaya, bertambah takut, sangat hati-hati, merasa rendah diri, dan takut memulai suatu hubungan baru dengan orang lain, serta pasif dalam pergaulan, tidak berani mengemukakan pendapat, dan tidak berani bertindak”.²⁴ Kemudian disebutkan proses terbentuknya rasa tidak percaya diri sebagai berikut:

- a. Terbentuknya berbagai kekurangan atau kelemahan dalam berbagai aspek kepribadian seseorang yang dimulai dari kehidupan keluarga dan meliputi berbagai aspek seperti aspek mental, fisik, sosial, atau ekonomi;

²⁴ Prof. Dr. Abdul Aziz El Qussy, *Pokok-pokok kesehatan jiwa/mental*. (Jakarta : Bulan bintang, 1997)

- b. Pemahaman negatif seseorang terhadap dirinya sendiri yang cenderung selalu memikirkan kekurangan tanpa pernah meyakini bahwa ia juga memiliki kelebihan;
- c. Kehidupan sosial yang dijalani dengan sikap negatif, seperti merasa rendah diri, suka menyendiri lari dari tanggung jawab, mengisolasi diri dari kelompok dan reaksi negatif lainnya, yang justru semakin memperkuat rasa tidak percaya diri.²⁵

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri

Faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri menurut Hakim adalah:

- a. Lingkungan keluarga dan sekolah

Keadaan lingkungan sangat mempengaruhi pembentuk awal rasa percaya diri pada seseorang, yang merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang ada pada dirinya dan diwujudkan dalam tingkah laku sehari-hari. Sekolah bisa dikatakan sebagai lingkungan kedua bagi anak, sekolah memberikan ruang pada anak untuk mengekspresikan rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial terhadap teman-teman sebayanya;

- b. Pola asuh dan interaksi di usia dini

Sikap orang tua akan diterima anak sesuai dengan persepsinya pada saat itu orang tua yang menunjukkan kasih sayang, cinta dan penerimaan serta kelekatan emosional akan membangkitkan rasa percaya diri pada anak tersebut. Anak akan merasa dihargai dan dikasihi. Meskipun anak melakukan

²⁵ Hakim Thursan, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Puspa Swara, Bandung, 2011, h. 9

kesalahan, Dari sikap orang tua anak melihat bahwa dirinya dihargai bukan tergantung pada prestasi ataupun perbuatan baiknya, namun karena keberadaannya. Orang tua dan masyarakat seringkali meletakkan standar harapan yang kurang realistis terhadap anak sikap suka membandingkan anak mempergunjingkan kelemahan anak, tanpa sadar menjatuhkan harga diri anak tersebut. Situasi ini pada akhirnya mendorong anak menjadi individu yang tidak bisa menerima kenyataan dirinya, karena merasa malu, rasa percaya diri begitu lemah dari ketakutannya semakin besar.

c. Keadaan fisik

Individu yang memiliki keadaan jasmani yang kurang baik, maka muncul dalam diri individu bahwa dirinya kurang berharga untuk dibandingkan dengan orang lain. Perasaan yang demikian disebut sebagai rasa rendah diri;

d. Harga diri

Harga diri menurut Thursan bahwa individu yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi pula, melalui harga diri yang tinggi, individu akan dapat mengaktualisasikan potensi yang ada dalam dirinya;

e. Pola pikir yang negatif

Reaksi individu terhadap seseorang ataupun sebuah peristiwa dipengaruhi oleh cara berfikirnya. Individu dengan rasa percaya diri yang rendah cenderung mempersepsi segala sesuatu dari sisi negative, ia tidak menyadari bahwa dari dalam dirinyalah semua negatif itu berasal.

Kemampuan atau keterampilan dalam bidang tertentu bisa didaptakan melalui poin-poin tersebut. Secara formal dapat digambarkan bahwa rasa percaya diri merupakan gabungan dari pandangan positif diri sendiri dan rasa aman. Menurut Loekmono “rasa percaya diri tidak dibentuk dengan sendirinya, melainkan berkaitan dengan seluruh kepribadian seseorang secara keseluruhan. Oleh karena itu, kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial juga membutuhkan hubungan dengan orang lain disekitar lingkungannya dan semua itu mempengaruhi pertumbuhan rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial”.

Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa, kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial muncul dari individu itu sendiri, karena adanya rasa aman, penerimaan akan keadaan diri dan adanya hubungan dengan orang lain serta lingkungan yang mampu memberikan penilaian dan dukungan, sehingga mempengaruhi pertumbuhan rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial.

4. Terbentuknya rasa kepercayaan diri

Kemudian disebutkan proses terbentuknya rasa tidak percaya diri sebagai berikut:

- 1) Terbentuknya berbagai kekurangan atau kelemahan dalam berbagai aspek kepribadian seseorang yang dimulai dari kehidupan keluarga dan meliputi berbagai aspek seperti aspek mental, fisik, sosial, atau ekonomi.
- 2) Pemahaman negatif seseorang terhadap dirinya sendiri yang cenderung selalu memikirkan kekurangan tanpa pernah meyakini bahwa ia juga memiliki kelebihan.

- 3) Kehidupan sosial yang dijalani dengan sikap negatif, seperti merasa rendah diri, suka menyendiri lari dari tanggung jawab, mengisolasi diri dari kelompok dan reaksi negatif lainnya, yang justru semakin memperkuat rasa tidak percaya diri.²⁶

Terbentuknya rasa tidak percaya diri berawal dari kelemahan individu pada berbagai aspek kepribadiannya terutama yang berasal dari keluarga. Pemahaman negatif yang akan muncul pada diri seseorang maupun lingkungan sehingga ia meyakini bahwa dirinya tidak memiliki kelebihan. Akibatnya perilaku dalam kehidupan pribadi dan sosialnya kurang baik.

Rasa percaya diri seseorang juga dapat terhambat, Dan faktor-faktor yang menyebabkan rasa percaya diri itu terhambat ialah karena kurang percaya terhadap diri sendiri, yaitu kurangnya rasa bebas dari individu itu sendiri. Dengan adanya hal itu biasanya menunjukkan akan hilangnya rasa aman atau adanya rasa takut, diantara gejala kelemahan itu ragu-ragu, lidah terasa terkunci dihadapan orang banyak, malu, tidak dapat berfikir bebas, dan tidak berani.²⁷

Jelas terlihat bahwasanya percaya diri dapat terhambat oleh beberapa faktor terbentuknya rasa tidak percaya diri yang berawal dari kelemahan individu pada berbagai aspek kepribadiannya terutama yang berasal dari keluarga. Pemahaman negatif yang akan muncul pada diri seseorang maupun lingkungan sehingga ia meyakini bahwa dirinya tidak memiliki kelebihan. Akibatnya perilaku dalam kehidupan pribadi dan sosialnya kurang baik.

²⁶ Hakim Thursan, *Op.Cit*, h. 9

²⁷ Prof, Dr.Abdul Aziz El Quessy, *Op.Cit*, h. 131

D. Interaksi Sosial

1. Pengertian interaksi sosial

Dalam hubungan sehari-hari manusia tidak lepas dari hubungan satu dengan yang lain, ia selalu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. H Boner memberikan rumusan interaksi sosial yaitu “bahwa suatu hubungan antara dua individu atau lebih, dimana perilaku individu yang satu mempengaruhi, mengubah, memperbaiki kelakuan individu yang lain atau sebaliknya disebut dengan interaksi sosial”.²⁸

Interaksi sosial dapat diartikan sebagai hubungan-hubungan sosial yang dinamis. Hubungan sosial yang dimaksud dapat berupa hubungan antara individu yang satu dengan individu lainnya, antar kelompok yang satu dengan kelompok yang lainnya. Dalam interaksi juga terdapat simbol, dimana simbol diartikan sebagai sesuatu yang nilai dan maknanya diberikan kepadanya oleh mereka yang menggunakannya.

Dalam kehidupan sehari-hari manusia pasti akan melakukan kontak sosial dengan sesamanya. Sebenarnya yang mendorong untuk mengadakan hubungan adalah sifat sosial yang dimiliki setiap insan. Karena sifat sosial ini, lahir untuk memperhatikan kepentingan-kepentingan orang lain, dan pengorbanan lebih lanjut adalah bersedia mengorbankan sedikit kepentingan untuk kepentingan orang lain.²⁹

²⁸ H Boner, *Interaksi Sosial*, Media Komputindo, Jakarta, 1999, h. 17

²⁹ Gerungan, *Psikologi Sosial*, Erasko, Bandung, 1978, h. 23

Keadaan tersebut memang telah dianjurkan dalam Al-Qur'an sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۚ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَاهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

“Wahai manusia sekalian, sesungguhnya aku telah menciptakanmu dari jenis laki-laki dan perempuan dan aku jadikan kalian berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu sekalian saling kenal mengenal. Q.S Al-Hujarat (49:13).”

Dari pendapat tersebut, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa interaksi sosial adalah suatu proses antar pribadi yang didalamnya terjadi hubungan timbal balik antara individu dengan individu, kelompok dengan kelompok lain, yang menyebabkan saling mempengaruhi, saling memberi, menerima dan saling bergantung. Sehingga terbentuk suatu hubungan yang diinginkan antara sesamanya.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi interaksi sosial

Interaksi sosial ditentukan oleh dua faktor, yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar individu antara lain:

a. Faktor dari dalam individu

- 1) Umur, semakin bertambah umur seseorang, maka akan semakin dewasa dan semakin mampu untuk mengadakan kontak sosial dengan orang lain;
- 2) Intelegensi, merupakan keseluruhan kemampuan individu untuk mereaksikan dan mengadakan penyesuaian dengan lingkungannya. Intelegensi yang tinggi

akan membawa individu kepada pengambilan langkah-langkah yang positif untuk belajar dari pengalaman yang lalu kemudian dipergunakan untuk membaca keadaan yang baru dan yang akan terjadi;

- 3) Pendidikan, anak remaja menggunakan waktu luangnya untuk berkumpul dengan teman sebayanya;
- 4) Sikap terbuka, dengan adanya sikap terbuka ini maka akan terjadi hubungan yang akrab antar individu. Jadi, sikap keterbukaan sangat mempengaruhi hubungan individu dengan individu lain.³⁰

b. Faktor dari luar individu

Faktor dari luar individu ini merupakan keadaan-keadaan atau peristiwa-peristiwa di luar individu. Faktor yang mempengaruhi interaksi sosial dari luar individu ada dua, yaitu:

- 1) Lingkungan, pengaruh dari teman akan mempengaruhi tingkah laku individu. Pengaruh dari teman sebaya ini sangat mempengaruhi kuat lemahnya interaksi sosialnya;
- 2) Interaksi parental, suasana rumah yang tidak menyenangkan dan tekanan dari orang tua menjadi dorongan individu untuk berinteraksi sosial dengan teman sebayanya.

Berdasarkan penjelasan tersebut, bahwa faktor yang mempengaruhi interaksi sosial yaitu antara faktor dari luar dan faktor dari dalam individu saling berperan aktif dalam menumbuhkan interaksi sosial yang baik. Faktor dari dalam individu

³⁰ Mollie dan Smart, *hubungan sosial antar personal*, Bina Ilmu, Bandung, 1977, h. 23

meliputi umur, intelegensi, pendidikan dan sikap terbuka individu. Sedangkan faktor dari luar meliputi lingkungan dan interaksi prenatal.

3. Aspek-aspek interaksi sosial

Aspek-aspek dalam interaksi sosial:

- a. Adanya komunikasi atau kontak sosial yang dilakukan dua orang atau lebih;
- b. Adanya kerjasama, yaitu hubungan dua individu atau lebih yang memiliki tujuan yang sama dan ingin mewujudkan keinginan tersebut;
- c. Adanya persaingan, yaitu suatu proses sosial antara individu dengan kelompok yang bersaing mencari keuntungan melalui bidang-bidang kehidupan.

E. Hubungan antara kepercayaan diri dengan interaksi sosial

Kepercayaan diri merupakan bagian dalam kepribadian manusia yang terbentuk dan berkembang melalui proses belajar secara sosial yang diperoleh melalui aktivitas kegiatan sebagai hasil interaksi kepribadian seseorang dengan aktivitasnya. Pembentukan kepercayaan diri diperlukan situasi yang memberikan kesempatan untuk berkompetisi. Yang dalam situasi ini, situasi sosial yang terjadi dalam hubungan antar individu dengan individu yang lain yang kita sebut dengan interaksi sosial.

Dalam dunia pendidikan peserta didik dituntut untuk mampu berinteraksi sosial dengan guru dan teman sebayanya di sekolah. Erikson berpendapat bahwa “masa

remaja adalah masa yang penuh dengan krisis, baik krisis fisik, psikis maupun sosial yang semuanya bertujuan untuk pengembangan diri remaja”.³¹

Masa remaja juga adalah masa seseorang merasa telah memiliki peran dalam lingkungannya. Perasaan memiliki peran ini menimbulkan keinginan dalam diri remaja untuk menjadi pusat perhatian didalam lingkungannya. Keinginan menjadi pusat perhatian tentunya tidak terlepas dari yang dimiliki dalam kehidupan remaja. Dalam berinteraksi sosial dengan teman sebayanya di sekolah, biasanya muncul sifat kurang percaya diri sebagai akibat pergaulan atau cara bergaulnya yang berbeda. Peserta didik yang mengalami penurunan kepercayaan diri yang secara tidak langsung akan mempengaruhi cara mereka berhubungan sosial di dalam masyarakat serta teman sebayanya dan guru di sekolah.

Jika kepercayaan diri dikaitkan dengan hubungan individu dengan individu yang lain, maka idealnya kepercayaan diri juga dikembangkan sejak masa kanak-kanak awal melalui interaksi anak dengan lingkungan sehingga terjadi hubungan timbal balik.³² Individu yang mempunyai kepercayaan diri akan lebih optimis dalam hidup, mempunyai banyak teman, tidak takut untuk memulai sebuah hubungan baru dengan orang lain, tidak memiliki keraguan dan rasa rendah diri. Hal ini dapat diasumsikan bahwa individu tidak kesulitan dalam berinteraksi sosial dengan individu lain.³³

Peserta didik yang percaya diri dalam berinteraksi sosialnya baik, akan mendorong lebih baik dalam bersikap dan bergaul atau bersosialisasi baik lingkungan keluarga, masyarakat maupun sekolah. Terbentuknya rasa tidak percaya diri berawal dari kelemahan individu pada berbagai aspek kepribadiannya terutama

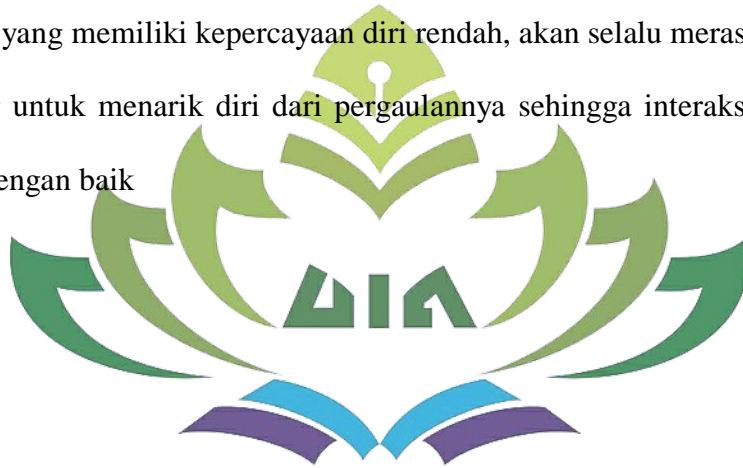
³¹ Opcit, h. 45

³² Hmbley, *Bagaimana meningkatkan percaya diri*, Company, jakarta, 1995, h. 3

³³ Drajat, *kesehatan mental*, CV Haji mas agung, jakarta, 1957, h.19

yang berasal dari keluarga. Pemahaman negatif yang akan muncul pada diri seseorang maupun lingkungan, akibatnya perilaku dalam kehidupan pribadi dan sosialnya kurang baik.

Dari penjelasan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa, seseorang yang kurang percaya diri akan selalu bergantung kepada orang lain, karena ia tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan lebih mudah menjalin interaksi sosial dengan orang lain. Sebaliknya seseorang yang memiliki kepercayaan diri rendah, akan selalu merasa rendah diri dan cenderung untuk menarik diri dari pergaulannya sehingga interaksi sosialnya tidak berjalan dengan baik



BAB III

METODE PENELITIAN

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai karya ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan tertentu. *Cara ilmiah* berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris, dan sistematis. *Rasional* berarti cara-cara yang masuk akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. *Empiris* berarti cara-cara yang digunakan. *Sistematis* artinya, proses yang digunakan dalam penelitian itu menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis.¹

Menurut Sugiono “metode penelitian kualitatif adalah metode yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci. Teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek alamiah dimana peneliti adalah instrumen utama.”²

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Alfabeta, Bandung, 2013, hlm 3.

² Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm 15

A. Jenis dan Sifat Penelitian

Penelitian pada dasarnya adalah satu kegiatan atau proses sistematis untuk memecahkan masalah yang dilakukan dengan menerapkan metode ilmiah.³ Untuk melihat pengembangan kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial peserta didik sesuai dengan rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian. Jenis penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan desain deskriptif, yaitu penelitian yang dimaksudkan untuk membuat gambaran mengenai situasi-situasi atau kejadian-kejadian. Dengan menganalisa fenomena, peristiwa, aktifitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran dari orang secara individu maupun kelompok, baik yang diperoleh dari data melalui metode observasi, wawancara, dan dokumentasi.⁴

B. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini digunakan metode kualitatif dengan desain deskriptif, yaitu penelitian yang dimaksudkan untuk membuat gambaran mengenai situasi-situasi atau kejadian-kejadian. Dengan menganalisa fenomena, peristiwa, aktifitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran dari orang secara individu maupun kelompok, baik yang diperoleh dari data wawancara maupun dokumentasi. Dalam penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana penggunaan konseling kelompok *rational emotive behavior* untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial peserta didik.

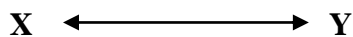
³ Emzir, *metodologi penelitian pendidikan kuantitatif dan kualitatif*, jakarta: PT Raja Grafindo, 2008, h. 3

⁴ Sumadi Suryabrata, *Metodelogi Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2011), h. 76

C. Variabel Penelitian

Variabel adalah gejala yang bervariasi, yang menjadi objek penelitian.⁵ Sedangkan variabel penelitian adalah suatu atribut atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.⁶ Dalam penelitian ini ada dua variabel yang akan penulis teliti, yaitu (a) variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel devenden (terikat); dan (b) variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.⁷

Dalam penelitian ini layanan konseling kelompok dengan tehnik *Rational Emotive Behavior Therapy* variabel bebas yang diberi simbol X, sementara percaya diri dalam berinteraksi sosial peserta didik merupakan variabel terikat yang diberi simbol Y. Variabel Independen/ bebas (X) adalah variabel yang mempengaruhi atau penyebab. Variabel Dependen/terikat (Y) Variabel dependen/terikat adalah variabel yang keberadaannya bergantung pada variabel bebas.



Gambar Skema keterkaitan variabel penelitian

⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, Jakarta, 2010, h.169

⁶ Sugiono, *Op. Cit.*, h. 60

⁷ *Ibid*, h. 39

D. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian adalah seorang yang terlibat dalam penelitian dan keberadaannya menjadi sumber data penelitian.⁸ Dalam menentukan subyek untuk penelitian kualitatif yang bersifat subyektif yaitu informan yang dapat memberikan informasi tentang masalah yang diteliti. Oleh karena itu, penulis perlu memiliki sumber informasi tentang siapa yang pantas dan layak menjadi subyek penelitian. Subyek penelitian disini yaitu guru BK, wali kelas VIII D dan peserta didik yang memiliki rasa percaya dirinya dalam berinteraksi sosialnya rendah. Sedangkan objek penelitian ini adalah masalah yang diteliti, yaitu bagaimana penggunaan konseling kelompok dengan tehnik *rational emotive behavior* untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial peserta didik di SMP Negeri 11 bandar lampung.

E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan kelengkapan informasi data-data yang sesuai dengan fokus penelitian, maka penulis menggunakan metode-metode untuk dijadikan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Metode Observasi

Observasi merupakan suatu penelitian yang dijalankan secara sistematis dan sengaja diadakan dengan menggunakan alat indera (terutama mata) atas kejadian-kejadian yang berlangsung.⁹ Bimo Walgito membagi observasi dalam dua bagian, yaitu: (a) observasi partisipan-non partisipan; (b) observasi sistematis-non sistematis.

⁸ *Ibid*, h. 97

⁹ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling (Studi Karir)*, Andi, Ypgyakarta, 2010, h. 61

Dari kedua observasi di atas, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan Dalam penelitian ini penulis menggunakan observasi non partisipan, yaitu penulis tidak ikut langsung berpartisipasi terhadap apa yang akan di observasi. Dikemukakan oleh Sugiyono “jika unsur pasrtisipasi sama sekali tidk terdapat di dalam observasi itu adalah observasi nonparticipan.”¹⁰

2. Teknik Wawancara

Wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu data tertentu.¹¹ Dengan wawancara , maka peneliti akan mengetahui hal-hal yang lebih mendalam tentang partisipan dalam menginterpretasikan situasi dan fenomena yang terjadi, dimana hal ini tidak bisa ditemukan melalui observasi.¹² Sugiyono membagi interview menjadi dua macam, yaitu: (a) wawancara terstruktur; (b) wawancara tidak terstruktur.¹³

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa wawancara adalah suatu cara pengumpulan data dengan cara berdialog atau tanya jawab dengan orang yang dapat memberikan keterangan. Penulis menggunakan interview/wawancara terstruktur. Wawancara terstruktur adalah wawancara yang menggunakan pedoman atau daftar pertanyaan wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya.

¹⁰Sugiyono, *Op.Cit.* h.205

¹¹Beni Ahmad Saebani, *Metode Penelitian*, (Bandung: Pustaka setia, 2008), h. 190

¹² Sugiyono, *Op,Cit*,h. 72

¹³ *Ibid*, h. 194

3. Teknik Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah pengumpulan data tertulis atau tercetak tentang fakta-fakta yang akan dijadikan sebagai bukti fisik penelitian dan hasil penelitian dokumentasi ini akan menjadi sangat akurat dan sangat kuat kedudukannya.¹⁴ Adapun data-data yang peneliti bisa peroleh dengan metode dokumentasi adalah data yang berbentuk tulisan seperti: data peserta didik yang didapat dari guru bimbingan dan konseling serta dokumen yang berkaitan dengan tempat penelitian yakni SMP Negeri 11 Bandar Lampung seperti sejarah berdirinya, keadaan geografis, sarana dan prasarana dan sebagainya.

F. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian kualitatif merupakan nara sumber, atau partisipan, informan, teman dan pendidik dalam penelitian. Sementara sumber data dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiono “*purposive sampling* adalah pengambilan sumber data dengan pertimbangan tertentu, seperti orang tersebut dianggap paling tahu tentang persoalan yang akan diteliti”.¹⁵ Sumber data dengan teknik *purposive sampling* adalah orang yang terlibat langsung dalam penelitian ini, yaitu guru bimbingan dan konseling, peserta didik, serta wali kelas VIII D. Adapun data yang diperoleh dari beberapa sumber tersebut, akan menjadi acuan atau pertimbangan.

¹⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Tindakan Praktik*, (Jakarta: Bina Aksara, 2010), h. 107

¹⁵ Sugiono, *Op.Cit*, h. 24

G. Keabsahan Data

Penelitian kualitatif harus mengungkap kebenaran yang objektif. Karena itu keabsahan data dalam sebuah penelitian kualitatif sangat penting. Melalui keabsahan data kredibilitas (kepercayaan) penelitian kualitatif dapat tercapai. Dalam penelitian ini untuk mendapatkan keabsahan data dilakukan dengan triangulasi. Triangulasi sendiri diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Teknik triangulasi berarti peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama.¹⁶

Adapun metode wawancara yang dilakukan menggunakan triangulasi sumber, yang artinya peneliti mendapatkan data dari sumber yang berbeda-beda dengan teknik yang sama. Menurut Patton “triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif”.¹⁷ Triangulasi dengan sumber yang dilaksanakan pada penelitian ini yaitu, membandingkan hasil wawancara dengan isi dokumen yang berkaitan.

H. Teknik Analisis Data

Dari sejumlah data yang peneliti peroleh baik melalui observasi, maupun dokumentasi semuanya memerlukan pengolahan, pembahasan, dan penganalisaan, agar nampak manfaatnya terutama dalam memecahkan masalah penelitian dan

¹⁶ *Ibid*, h. 330

¹⁷ *Loc.Cit.*

mencapai tujuan akhir dari penelitian. Menurut Patton analisis data adalah “proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya kedalam suatu pola, kategori dan uraian dasar”.¹⁸

Definisi tersebut memberikan gambaran tentang betapa pentingnya kedudukan analisis data dilihat dari tujuan penelitian. Prinsip pokok penelitian kualitatif adalah menemukan teori dari data. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan langkah-langkah seperti yang dikemukakan oleh Burhan Bungin, yaitu sebagai berikut:

1. Pengumpulan data

Pengumpulan data merupakan bagian integral dari kegiatan analisis data. Kegiatan pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan wawancara dan studi dokumentasi.

2. Reduksi data

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Seperti telah dikemukakan semakin lama peneliti ke lapangan, maka jumlah data akan semakin banyak, kompleks dan rumit. Untuk itu perlu dilakukan analisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

¹⁸ Mohammad Musa, Opcit, h. 103

3. Data Display (penyajian data)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplay data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart dan sejenisnya. Yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Dengan mendisplay data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut.

4. Verifikasi dan menarik kesimpulan

Miles dan Huberman adalah “penarikan kesimpulan dan verifikasi kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan berikutnya. Dengan demikian kesimpulan dalam penelitian kualitatif dapat menjawab rumusan masalah yang telah dikemukakan bahwa masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah peneliti berada dilapangan”.¹⁹

Selanjutnya data yang telah dianalisis, dijelaskan dan dimaknai dalam bentuk kata-kata untuk mendeskripsikan fakta yang ada dilapangan, pemaknaan atau untuk menjawab pertanyaan penelitian yang kemudian diambil intisarinya saja. Berdasarkan keterangan tersebut, maka setiap tahap dalam proses tersebut dilakukan untuk mendapatkan keabsahan data dengan menelaah seluruh data yang ada dari

¹⁹ Sugiyono, *Op.Cit*, h. 92-99

berbagai sumber yang telah didapat dari lapangan dan dokumen pribadi, dokumen resmi, gambar, foto dan sebagainya melalui metode wawancara yang didukung dengan studi dokumentasi. “Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan dan berikutnya.”²⁰

Dengan demikian kesimpulan dalam penelitian kualitatif mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak, karena seperti telah dikemukakan bahwa masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah penelitian berada di lapangan. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif adalah merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih belum jelas kemudian setelah diteliti menjadi jelas.

²⁰ *Ibid*, h. 345

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Dari hasil wawancara dan dokumentasi yang penulis dapatkan, peserta didik yang menjadi subyek penelitian ini adalah peserta didik yang memiliki rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial yang rendah, yaitu kelas VIII D di SMPN 11 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017. Dokumentasi penelitian menunjukkan bahwa peserta didik yang mengalami rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial yang rendah sebanyak 8 peserta didik.

Bentuk rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial yang rendah diketahui dengan cara guru BK menyebarkan angket sebelumnya yang mengenai rasa percaya diri. Misalnya peserta didik kesulitan dalam persahabatan, kesulitan mencari teman, merasa terasing dalam aktifitas kelompok, kesulitan memperoleh penyesuaian dalam kegiatan kelompok, dan kesulitan dalam menghadapi situasi sosial yang baru. Permasalahan tersebut dapat timbul dikarenakan individu kurang mampu atau gagal berhubungan (berinteraksi) dengan lingkungan sosialnya yang kurang sesuai dengan keadaan dirinya.

Berdasarkan masalah yang dialami peserta didik tersebut, maka guru BK berperan untuk mengatasi rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial yang rendah menjadi lebih baik. Berdasarkan wawancara penelitian, ditemukan bahwa 8 peserta didik tersebut mengalami peningkatan kepercayaan dirinya dalam berinteraksi sosial

setelah dibimbing guru BK. Proses konseling yang dilakukan selama penelitian dilaksanakan yaitu mengenai teknik-teknik konseling kelompok yang digunakan terlebih dahulu dalam setiap sesi, sebelum menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy* yang menjadi fokus penelitian.

B. Transkrip Wawancara dan Analisis Hasil Wawancara

1. Transkrip Wawancara dengan Guru BK (Ibu Rusma Triyani)

Penulis	<p>“Bu, bagaimana program guru BK dengan pihak sekolah dalam menangani rendahnya percaya diri dalam berinteraksi sosial pada peserta didik serta bagaimana cara ibu mengidentifikasi kondisi awal peserta didik sebelum menerima perlakuan berupa layanan konseling dalam menangani rendahnya percaya diri dalam berinteraksi sosial pada peserta didik?”</p>
Guru BK	<p>“Pertama untuk program guru BK disekolah ini sebenarnya sembilan layanan dan kegiatan pendukung BK yang ada itu dilaksanakan sesuai program yang telah dirancang dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik. Kedua, saya berkolaborasi dengan pihak terkait dalam pelayanan bimbingan dan konseling. dengan memberikan penjelasan secara singkat mengenai tujuan kegiatan konseling agar peserta didik dapat memahami serta konselor memberikan informasi mengenai konsep diri peserta didik yang memiliki percaya diri dalam berinteraksi sosial yang rendah.</p>

	Hal ini dilakukan untuk memperoleh gambaran konsep diri yang terjadi pada peserta didik terutama yang memiliki percaya diri dalam berinteraksi sosial yang rendah.”
Penulis	“Eemm, kemudian langkah-langkah atau instrumen seperti apa saja yang ibu gunakan untuk mengetahui peserta didik yang mempunyai rasa percaya diri dalam berinteraksi sosialnya yang rendah?”
Guru BK	<p>“Sebelumnya saya ingin mengatakan bahwasannya peran Guru Bk sangatlah penting terutama memberikan semangat dan dorongan kepada peserta didik dalam membentuk karakter yang baik bagi peserta didik, agar peserta didik mampu melaksanakan tugas dan perannya dengan baik terutama dengan lingkungan sosialnya. Dengan begitu diharapkan peserta didik yang kurang memiliki rasa percaya diri dapat terpacu untuk meningkatkan rasa percaya dirinya.</p> <p>Sebelum melakukan proses konseling, untuk mengetahui peserta didik yang memiliki rasa kurang percaya diri khususnya dalam berinteraksi sosial, saya melakukan penyebaran angket yang diberikan kepada peserta didik mengenai percaya diri. Pada kelas VIII D sendiri terdapat 8 peserta didik yang mempunyai masalah terhadap rasa percaya diri khususnya dalam berinteraksi sosial.</p> <p>Setelah itu, saya memberikan bimbingan kepada peserta didik yang mengalami rasa percaya diri yang rendah dengan cara mengadakan konseling kelompok dengan menggunakan tehnik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> dan memberikan materi tentang meningkatkan rasa percaya diri peserta didik, sehingga peserta didik akan lebih merasa bahwa dirinya mampu dan bisa lebih percaya diri lagi dan mampu berinteraksi sosial dengan baik.”</p>
Penulis	“Oohh begitu ya bu. Oh iya, bagaimana proses pelaksanaan konseling

	kelompok teknik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> dalam meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial yang ibu laksanakan selama ini dan dalam proses konseling yang dilakukan terbagi dalam berapa sesi?”
Guru BK	<p>“Di dalam proses pelaksanaan layanan konseling kelompok, saya melakukan tahap-tahapan yang berdasarkan dengan teori konseling kelompok dan teknik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> itu sendiri. Tujuan dari tahap ini membantu peserta didik agar dapat mengidentifikasi dan menganalisis permasalahan konsep diri yang terjadi pada peserta didik serta mengubah pola pikir mereka yang tidak rasional menjadi rasional. Dalam tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan konseling kelompok.</p> <p>Berdasarkan hasil pengamatan selama pelaksanaan tahap ini secara teknis berjalan dengan lancar, hal ini terlihat dari antusias peserta didik yang dapat memahami maksud dari kegiatan dan tujuan layanan konseling kelompok tehnik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>. Namun pada awal tahapan masih terdapat peserta didik yang malu-malu dan belum berani mengungkapkan permasalahan yang dihadapi terkait konsep diri peserta didik, tetapi setelah peneliti menunjukkan penerimaan yang hangat berupa memberikan umpan balik, penguatan serta menjelaskan manfaat yang akan diperoleh setelah melakukan kegiatan layanan konseling kelompok dengan tehnik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> , sebagian besar peserta didik mulai dapat terbuka dan menganggap kegiatan ini sebagai kegiatan yang berarti untuk menangani rendahnya percaya diri peserta didik.”</p> <p>Konseling kelompok yang telah terlaksanakan mengenai masalah rasa percaya diri sudah dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan. Saya sebagai guru BK harus berusaha semaksimal mungkin untuk bisa membantu</p>

	memecahkan masalah yang dihadapi peserta didik terutama masalah percaya diri dalam berinteraksi sosialnya yang rendah.
Penulis	“Emmm selanjutnya ni bu, bagaimana perkembangan peserta didik yang ibu lihat, setelah peserta didik mendapat layanan konseling kelompok dengan tehnik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> ? Apakah ada perubahan terhadap peserta didik tersebut setelah diadakan atau dilaksanakan konseling kelompok dengan menggunakan tehnik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> ?”
Guru BK	“untuk perkembangan peserta didik dalam program ini, yang pertama peserta didik mulai berpikir positif tentang dirinya sendiri yang menghambat dalam perkembangannya yang dikarenakan kurang percaya diri. Kedua, Peserta didik juga sudah mulai mengetahui hal apa saja yang harus dilakukan untuk bisa berinteraksi sosial dengan baik dengan lingkungannya teruma dengan teman sebaya, guru disekolah. Ketiga, serta peserta didik membuang rasa minder yang selama ini mereka miliki, dan menyadari bahwa sifat minder hanya akan menghambat mereka untuk maju. Dari situ kita bisa tarik kesimpulan, bahwa pelaksanaan konseling kelompok <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> mengalami keberhasilan dari pelaksanaan yang sebelumnya.”
Penulis	“Setelah layanan konseling kelompok <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> dilaksanakan, apakah Ibu melakukan evaluasi kembali?”

Guru BK	Saya selalu mengevaluasi pelaksanaan layanan konseling kelompok yang telah dilaksanakan, agar kendala-kendala yang ada bisa diminimalisir pada waktu yang akan datang dan tidak ada lagi peserta didik yang mengalami masalah terutama pada rasa percaya dirinya.
Penulis	“Seperti apa tindak lanjut yang Ibu lakukan terhadap peserta didik yang mengalami kurang percaya diri?”
Guru BK	Tindak lanjut untuk peserta didik yang belum mengalami perubahan dalam rasa percaya diri dengan memanfaatkan jam yang memang khusus untuk guru BK untuk memberikan informasi yang akan disampaikan kepada peserta didik selama 1 jam. Maka dengan adanya jam, pelaksanaan layanan konseling kelompok dapat terlaksanakan dengan baik. Maka saya akan memberikan kembali bimbingan agar timbul rasa percaya diri pada diri peserta didik agar mampu berinteraksi sosial dengan baik lagi.

2. Analisis Hasil Wawancara Guru BK (Ibu Rusma Triyani)

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu Rusma Triyani, penulis menganalisis bahwa selaku guru BK di SMPN 11 Bandar Lampung, beliau sudah merancang dan menjalankan program BK dengan cukup baik serta sesuai dengan kebutuhan peserta didik di sekolah tersebut. Salah satu programnya yaitu, layanan konseling kelompok teknik *Rational Emotive Behavior* dalam meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial peserta didik. Adapun keterangan guru BK

tentang hasil dari program yang dijalankan, menurutnya program ini mencapai hasilnya yaitu peserta didik mengalami perubahan yang lebih baik dalam berinteraksi sosial dan lebih percaya diri.

3. Transkrip Wawancara dengan peserta didik Model

Berikut ini wawancara dengan peserta didik berlangsung secara kelompok yang terdiri dari 8 peserta didik. Peserta didik yang memiliki masalah kurang percaya diri. Berikut adalah petikan wawancaranya:

- PK : “Assalamu’alaikum warohmatullahi wabarokatuh”
- Peserta : “Wa’alaikum salam warohmatullahi wabarokatuh”
- PK : Anak-anak, hari ini Ibu mintak waktu untuk wawancara dengan kalian ya. Ibu berharap semua harus berpendapat mengenai apa yang kita bicarakan, jangan takut salah ataupun merasa malu untuk menjawab. Karena kita disini sama, sama-sama ingin belajar dan tidak ada yang tidak bisa kalau kita berusaha. Buakan itu saja, kalian juga diharapkan dapat menanggapi pendapat teman lainnya, oke..!
- Peserta : “Oke bu”
- PK : “Baiklah topik kita hari ini adalah mengenai masalah “Rasa percaya diri”. Kita mulai dengan membahas apa itu “percaya diri”. Silahkan, ada yang ingin berpendapat?”
- WR : “ Kalau menurut saya ya bu percaya diri itu berani menyampaikan pendapat didepan orang banyak.”

- DW :“Bener bu, percaya diri itu menurut saya tidak takut salah dalam menyampaikan pendapat.”
- PK :“Ya, bagus. Ada pendapat yang lain ?”
- AH :“Percaya diri itu ya bu, ketika tampil di depan kelas tidak merasa gerogi atau pun malu bu.”
- PK :“Jawaban-jawaban yang sangat luar biasa. Bagaimana dengan kamu AN?”
- AN :“Menurut saya bu percaya diri itu bertanggung jawab atas apa yang dilakukan itu salah satu percaya diri bu.”
- AA :“ Percaya diri itu selalu berpikiran positif bu.”
- PK :“Benar, kita harus yakin pada diri sendiri,yakin akan kemampuan yang kita miliki, kita harus selalu optimis dengan apa yang kita lakukan. Baiklah, ibu simpulkan dari pendapat kalian tadi bahwa percaya diri adalah modal utama yang harus individu miliki sehingga individu mampu mengembangkan kemampuan yang ada dalam dirinya. Sehingga kita harus percaya diri, baik percaya diri dengengan kemampuan yang dimiliki,bersikap optimis sehingga dapat bertindak sesuai dengan kapesitasnya serta mampu mengendalikannya.
- “Lalu menurut kalian apa yang menyebabkan orang tidak percaya diri?”
- MI :“Menurut saya bu, yang menyebabkan orang tidak percaya diri itu karena dia mengagap dirinya selalu tidak bisa bu.”

- PK :“Jadi, karena merasa berbeda dengan orang lain dia merasa minder dengan teman-temannya karena mersa tidak mampu.”
- AD :“Ya bu, dia merasa dirinya selalu tidak bisa dan orang lain lah yang paling bisa dari pada dirinya.”
- PK :“Bagus, lalu kalian sendiri pernah merasakannya?”
- Peserta :“ pernah bu.”
- PK :“Coba dari nak DS dalam hal apa?”
- DS :“Ya bu... jika saya disuruh maju kedepan kelas.”
- PK :“Apa yang kamu rasakan?”
- DS :“Takut ditertawakan bu, terus saya merasa gerogi bu.”
- PK :“Kalau nak PK?”
- PK :“Jika harus tampil di depan orang banyak ya bu. Saya tidak percaya diri jika semua mata melihat ke saya apa lagi di semngati dengan kamu pasti bisa sehingga saya jadi salah tingkah bu.”
- WR :“Ya bu, ketika harus berada di depan orang banyak pastinya jadi bingung sehingga apa yang ingin di sampaikan semuanya jadi lupa padahal sebelum maju sudah belajar semaksimal mungkin bu jadi berpikirnya pasti gagal.”
- PK :“Yang lain?”
- AA :“Kalau saya ya bu, kurang dapat menggungkapkan perasaan dan pikiran ketika di depan banyak orang sehingga saya memilih untuk diam saja dan tidak suka dipuji,semnagati teman”

- AN :“Saya merasa tidak percaya diri ketika ditunjuk guru untuk mengerjakan soal di depan kelas bu.”
- PK :“Bagus, alasanya mengapa?”
- AN :“Saya mersa tidak percaya diri karena apa bila jawaban saya salah bu saya pasti akan di ejek dan ditertawakan teman saya bu.
- RM :“Kalau saya takut gagal, ketika berbicara di depan banyak orang saya takut salah berbicara karena banyak yang memperhatikan saya bu.”
- PK :“Saya jika mengerjakan soal bu,tidak suka di semnagati karena saya merasa jawaban yang saya kerjakann takut salah yang benar hanya sedikit bu”
- PK :“Bagaimana dengan kamu AA DAN DW?”
- AH :“Saya bu ya tidak percaya dirinya ketika saya di depan kelas saya gemeteran serasa jantung saya berdetak lebih cepat dan tangannya dingin buk karena saya selalu memandang rendah kempauan diri saya bu.”
- DW :“Tidak percaya diri jika dimintak untuk melakukan sesuatu, contohnya ada lomba menari saya yang ditujuk disitu saya langung menolak dan berkata saya tidak bisa.”
- PK :“Kalian semua sudah mengungkapkan rasa kurang percaya diri yang kalian alami. Kemudian kita akan berbicara mengenai solusinya. Kita harus bagaimana agar kita bisa lebih percaya diri lagi. Ada yang ingin memulai menyampaikan idenya?”

- MI :“Selalu berpikir positif terhadap sesuatu.”
- PK :“Berani mempertanggung jawabkan apa yang telah diperbuat.”
- AH :“Jangan mudah putus asa dan bersikap optimis.”
- RM :“Jangan takut gagal dengan apa yang di lakukan.”
- DS :“Menggunakan kata-kata dalam diri yang dapat membangkitkan rasa percaya diri.”
- AN :“Lebih mempersiapkan diri ketika akan melakukan sesuatu sehingga mersa pasti aku bisa.”
- PK :“Trimakasih adik-adik, kalian semua sudah bersemnagt dalam memberikan jawaban dan menanggapi pendapat teman. Kita cukupkan sampai di sini. Tetapi sebelum ibu tutup ada yang ingin menyimpulkan hasil wawancara dan diskusi kita?”
- AA :“Kita pasti akan menjadi orang percaya diri.”
- AH :“Bisa saling terbuka apa yang sedang dirasakan, memhami kekurangan dan kelebihan.”
- RM :“Kita dapat memecahkan masalah secara bersama-sama.”
- PK :“Ada kesan dari wawancara ini?”
- DW :“Saya bu, kesannya hari ini semoga kedepannya saya lebih bisa percaya diri lagi.”
- WR :“Menambah wawasan dan Mengenal satu sama lain.”
- PK :“Ya, bagus sekali. Ibu rasa kesan-kesan yang kalian sampaikan positif semua dan ibu ucapkan banyak trimakasih kalian sudah secara aktif

mengeluarkan pendapat. Mudah-mudahan kalian semua dapat lebih memiliki rasa percaya diri yang lebih baik di lingkungan sekolah maupun di masyarakat nantinya, karena rasa percaya diri itu sangatlah penting. Baiklah kita akhiri sampai disini dan trima kasih. Assalam' mualikum warohmatullahi wabarokatuh.”

Peserta : “Wa’alaikumsalam warohmatullahi wabarokatuh

4. Analisis Hasil Wawancara Peserta Didik

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan peserta didik di atas, dikatakan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial peserta didik sudah berjalan dan hasilnya ada peningkatan percaya diri peserta didik. Dari 8 peserta didik yang dibimbing secara kelompok, dapat dibahas secara satu per satu keadaan percaya diri peserta didik kelas VIII D SMPN 11 Bandar Lampung.

Untuk AH, selama dibimbing secara kelompok sebanyak lima kali oleh guru BK kini AH lebih merasa berani untuk maju kedepan kelas, yakin akan kemampuan dirinya bersikap tenang ketika di depan kelas, berani bertanya saat tidak mengerti mata pelajaran dan selalu berpikiran positif. Padahal sebelumnya data menunjukkan bahwa AH memiliki masalah tidak percaya diri, yaitu selalu merasa takut, selalu memandang rendah kemampuan yang dimiliki, selalu merasa kesulitan mengungkapkan pendapat, mudah gerogi ketika maju ke depan, sulit berinteraksi dengan teman-temannya.

PK selama dibimbing secara kelompok sekarang, ia telah berani untuk menyampaikan pendapat, berbicara di depan kelas, mampu menanggapi pendapat orang lain dan selalu percaya akan kemampuan yang ia miliki. Sebelumnya ia mengalami masalah percaya diri rendah seperti minder, tidak berani dalam berpendapat dan selalu menganggap rendah akan kemampuannya dan sering menyendiri.

DW yang sebelumnya paling rendah percaya dirinya, yaitu ada 8 ciri percaya diri rendah yang di alaminya, kini setelah dibimbing melalui layanan bimbingan kelompok oleh guru BK DW memiliki rasa percaya diri menghadapi ujian semester, tidak lagi gerogi dan minder terhadap teman-temannya.

Untuk RM yang hanya memiliki masalah ciri-ciri percaya diri rendah seperti, gerogi saat maju kedepan, pesimis, dan mudah menilai sesuatu dari sisi negatif. Setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok, rasa percaya diri RM meningkat baik. Kini RM tidak merasa takut dan gerogi lagi, ia semakin percaya diri dalam menyampaikan sesuatu di depan kelas selain itu ia selalu berpikiran positif di dalam dirinya.

Sementara AD, yang sebelumnya dibimbing secara kelompok oleh guru BK, memiliki masalah percaya diri selalu minder, tidak berani bertanya, takut gagal, gerogi malu dan malu bertanya. Setelah dilakukan bimbingan kelompok oleh guru BK, AD tidak merasa takut dan gerogi lagi, ia semakin percaya diri dalam menyampaikan pendapat di depan kelas dan bersikap tenang ketika bercicara dan memiliki target untuk menjadi sukses.

Sedangkan MI, selalu merasa takut gagal, takut menghadapi ulangan dan gerogi ketika tampil di depan kelas.setelah di bimbing oleh guru BK dengan layanan bimbingan kelompok, MI kini sudah meninggalkan kebiasaan lamanya dan semakin berani bertanya, mampu menggapai pendapat orang lain dan selalu berpikiran positif.

Sementara AA, selama dibimbing secara kelompok oleh guru BK kini ia telah berani maju ke depan,menerima pujian temannya, berani bertanya, mampu menanggapi pendapat temannnya dan bersikap tenang ketika berbicara. Yang sebelumnya AA memiliki masalah mengenai gerogi saat tampil di depan,tidak berani mengeluarkan pendapat dan cenderung menolak pujian temannya.

Dan yang terakhir untuk PK, yang sebelumnya memiliki masalah kurangnya rasa percaya diri saat mengerjakan ujian semester, maju ke depan kelas, gerogi, minder, cenderung menolak pujian orang lain. Kini ia telah memiliki kepercayaan diri setelah dibimbing melalui layanan bimbingan kelompok oleh guru BK PK sekarang meilik rasa percaya diri mengerjakan ujian semester, berani tampil kedepan, tidak minder lagi dengan teman-temannya dan mulai tersenyum saat di puji orang lain.

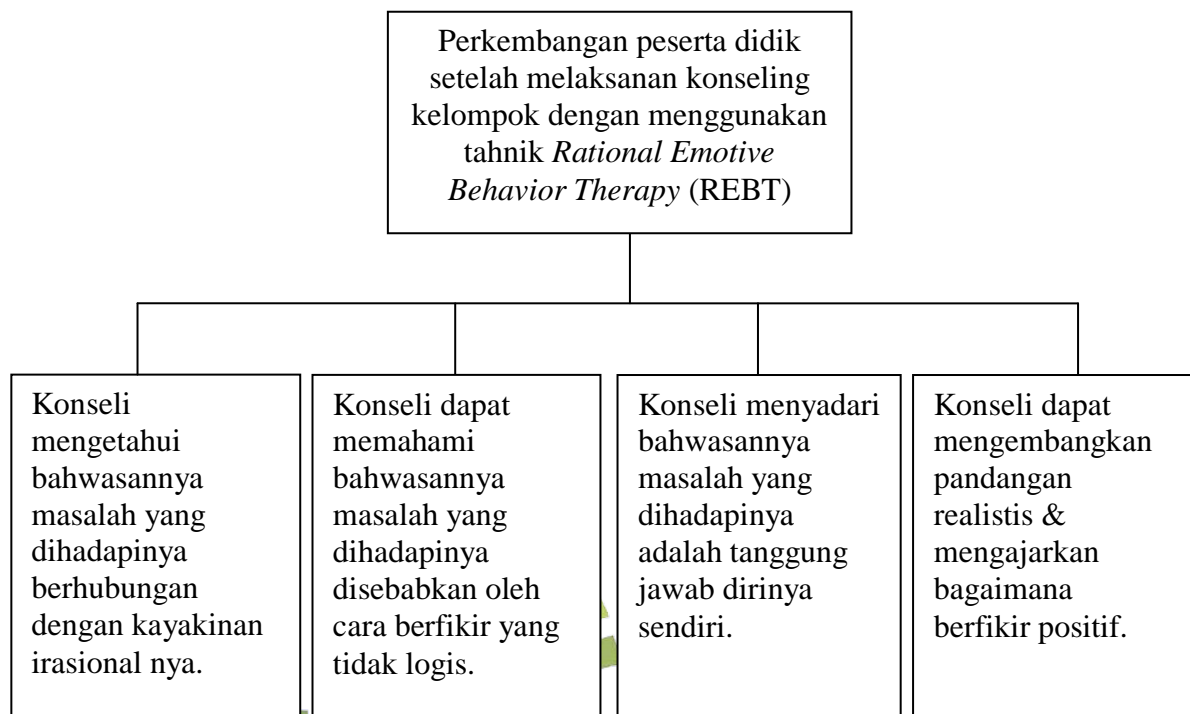
Kesimpulan dari pembahsaan ini adalah, untuk perkembangan peserta didik dalam program ini yang pertama peserta didik mulai berpikir positif tentang dirinya sendiri yang menghambat dalam perkembangannya yang dikarenakan kurang percaya diri. Kedua, Peserta didik juga sudah mulai mengetahui hal apa saja yang harus dilakukan untuk bisa berinteraksi sosial dengan baik dengan lingkungannya teruma dengan teman sebaya, guru disekolah. Ketiga, peserta didik membuang rasa minder

yang selama ini mereka miliki, dan menyadari bahwa sifat minder hanya akan menghambat mereka untuk maju. Dari situ kita bisa tarik kesimpulan, bahwa pelaksanaan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* mengalami keberhasilan.

C. Perkembangan pola berfikir peserta didik selama konseling dilaksanakan

Setiap proses konseling adalah mengharapkan hasil yang positif dan dapat memberikan perkembangan yang baik kepada konseli. Setidaknya selama proses pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dilaksanakan, konselor dapat memperhatikan keadaan peserta didik apakah ada perubahan kebaikan pada diri peserta didik ataupun sebaliknya peserta didik bertambah keliru ataupun bertambah panik dengan permasalahan yang sedang mereka hadapi.

Selama proses konseling kelompok menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy* dilaksanakan selama 5 minggu, hasil penelitian menunjukkan secara umumnya peserta didik dapat menunjukkan perkembangan yang positif dari sesi-sesi konseling yang dilaksanakan. Seperti gambar 1.1 dibawah ini perkembangan yang terjadi pada peserta didik.



Gambar 4.1 perkembangan peserta didik setelah melaksanakan konseling kelompok dengan tehnik *Rational Emotive Behavior Therapy*

D. Pembahasan

Berdasarkan instrumen observasi pada Guru BK SMPN 11 Bandar Lampung yang penulis amati, diketahui bahwa guru bimbingan konseling telah berusaha melaksanakan program kerja BK sesuai dengan program yang telah dirancang. Salah satunya adalah penggunaan konseling kelompok dengan tehnik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial peserta didik. Dengan tujuan terciptanya sikap dan karakter serta meningkatkan motivasi peserta didik dalam melakukan interaksi sosial dengan baik. Dan penulis menganalisis bahwa subyek penelitian pada penelitian ini terdapat 8 peserta didik dari

kelas VII D yang mengalami percaya diri dalam berinteraksi sosialnya yang kurang baik. Untuk itu program konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* ini secara khusus dilakukan pada peserta didik agar terjadi perubahan perilaku yang lebih baik dan dapat lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial dengan baik.

Teori belajar sosial Bandura tentang kepribadiannya didasarkan kepada formula tingkah laku manusia merupakan hasil interaksi timbal balik yang terus menerus antara faktor-faktor penentu; seperti faktor internal (kognisi, persepsi, dan faktor lainnya yang mempengaruhi kegiatan manusia), faktor eksternal (yang didapat dari lingkungan). Proses ini disebut "*reciprocal determinism*", dalam mana manusia mempengaruhi nasibnya dengan mengontrol kekuatan lingkungan, tetapi mereka juga dikontrol oleh kekuatan-kekuatan lingkungan tersebut.

Menurut Albert Ellis dalam Sofyan "Manusia adalah subjek yang sadar akan objek-objek yang dihadapinya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti; manusia bebas, berfikir, bernaafsu, dan berkehendak."¹ Konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), secara esensial pada dasarnya merupakan proses terapeutik behaviorial yang aktif-direktif serta mementingkan aspek kognitif. Konseling kelompok dengan tehnik REBT juga

¹ Sofyan S Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek*, Alfabeta, Bandung:2004, h. 75

merupakan “Suatu proses edukatif sehingga peranan konselor adalah mengajarkan peserta didik mengenai cara-cara, serta memahami dan mengubah diri.”²

Tindakan paling efisien untuk membantu orang-orang dalam membuat perubahan-perubahan keperibadiannya adalah dengan cara mengonfrontasikan mereka secara langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri, menerangkan kepada mereka bagaimana cara berfikir secara logis, sehingga mengajari mereka untuk mampu mengubah atau bahkan menghapuskan keyakinan-keyakinan irasionalnya. Untuk itu program konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* ini secara khusus dilakukan pada peserta didik agar terjadi perubahan perilaku yang lebih baik dan dapat lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial dengan baik.

Pada pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*, guru BK sudah menyiapkan dan melaksanakan langkah-langkah proses konseling kelompok sesuai dengan teori yang seharusnya. Dimana langkah-langkah itu, dapat dikelompokkan lagi berdasarkan tahapannya. Yaitu awal, tengah, dan akhir sebagai berikut:

a. Tahap awal (*beginning stage*)

Pada tahap pertama terapi diarahkan untuk membangun keakraban dan kesepahaman yang menjadi landasan kegiatan terapi berikutnya. Terdapat tiga langkah dalam tahap ini:

² Muhammad, Teori-Teori Konseling, Pustaka Bani Quraisi, Bandung: 2003, h. 19

- 1) Langkah pertama adalah memapankan kesepakatan dalam terapi. Kesepakatan yang dimaksud meliputi kesepakatan berkaitan dengan keterikatan antara terapis dan klien (*bond*), penetapan tujuan (*goals*), dan tugas yang harus dilakukan terapis dan klien;
- 2) Langkah kedua adalah terapis mengajarkan klien mengenai teori ABC. Cara yang baik dalam mengajarkan teori ABC adalah dengan metode didaktik dibandingkan dengan metode *Socrates*. Pada langkah kedua ini, terapis harus dapat membawa klien pada tiga *insight* utama (*three main insight*), meliputi: bahwa gangguan pada individu bukan disebabkan oleh peristiwa tetapi pikiran tentang peristiwa tersebut, individu terus bermasalah karena terus memelihara pikiran irasional tersebut. Cara mengatasinya adalah keluar dari pikiran irasional tersebut dan menggantikannya dengan pikiran rasional;
- 3) Langkah yang ketiga adalah mendiskusikan keraguan klien berkenaan dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior*. Klien yang ragu akan pendekatan *Rational Emotive Behavior* tentunya perlu terlebih dahulu diyakinkan dengan membenarkan salah konsep (miskonsepsi) mengenai *Rational Emotive Behavior* apabila klien masih ragu, maka dorong klien untuk melakukannya dalam beberapa sesi, apabila masih ragu juga maka lakukanlah referral. Penting untuk dicatat bahwa bisa jadi klien tidak ragu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior* akan tetapi ragu dengan teknik yang digunakan terapis. Jika begitu, maka terapis perlu mencari teknik yang lebih tepat untuk kliennya.

b. Tahap tengah (*middle stage*)

Tahap kedua merupakan tahap yang banyak menyita waktu dan tenaga. Pada tahap ini terapis dan klien bekerja keras mengidentifikasi masalah, dan berupaya mengatasinya. Terdapat 10 langkah dalam tahap tengah ini:

- 1) Langkah pertama adalah konselor fokus membahas dan menuntaskan satu masalah baru kemudian pindah pada masalah yang lain. Akan tetapi pada beberapa kondisi bisa tidak seperti itu. Untuk itu, maka konselor perlu mendiskusikannya dengan klien apakah perlu untuk menyelesaikan masalah tersebut dahulu atau melanjutkannya. Perlu diingat bahwa apabila memang perlu dibahas, maka terapis jangan memaksakan kembali pada masalah yang pertama;
- 2) Langkah yang kedua adalah mengidentifikasi inti keyakinan irasional. Pada langkah ini terapis melakukan eksplorasi;
- 3) Langkah yang ketiga adalah membantu klien memahami mengapa ia memelihara keyakinannya yang irasional. Terdapat 3 alasan yaitu: (a) karena ia senang dengan situasi dan kondisi dimana ia terus memelihara keyakinan irasional; (b) ia menghindari keyakinan irasionalnya sehingga melakukan perbuatan yang berlawanan; (3) bisa jadi pikiran irasional tersebut tampak pada perbuatan yang merupakan kompensasi.
- 4) Langkah keempat adalah mendorong klien terlibat dalam mengerjakan tugas di rumah. Tugas yang diberikan tentunya harus menantang tetapi tidak

berlebihan, sesuaikan dengan kemampuan klien. Tugas yang telah dikerjakan klien tentunya perlu untuk direview dalam sesi konseling.

- 5) Langkah yang kelima adalah berdamai dengan hambatan dalam perubahan. Mungkin saja klien tidak mengerjakan tugas rumahnya sehingga perubahan tidak optimal. Untuk itu, maka terapis perlu berdamai dengan hambatan-hambatan yang ada dan mencari jalan keluar dari hambatan tersebut.
- 6) Langkah yang keenam adalah mendorong klien untuk menjaga dan meningkatkan capaian terapetiknya.
- 7) Langkah yang ketujuh adalah membuat generalisasi perubahan-perubahan psikoterapetik. Setelah klien mampu membuat generalisasi maka
- 8) Langkah yang kedelapan adalah menjadikan klien sehat secara psikologi. Artinya klien didorong untuk menggunakan capaian-capaian dalam terapi pada keadaan/situasi lain dalam hidup klien.
- 9) Langkah kesembilan adalah menjadikan klien lebih dapat mengaktualisasikan diri. Dan
- 10) Langkah yang kesepuluh (terakhir pada tahap tengah) adalah mendorong klien untuk menjadi konselor untuk dirinya sendiri.

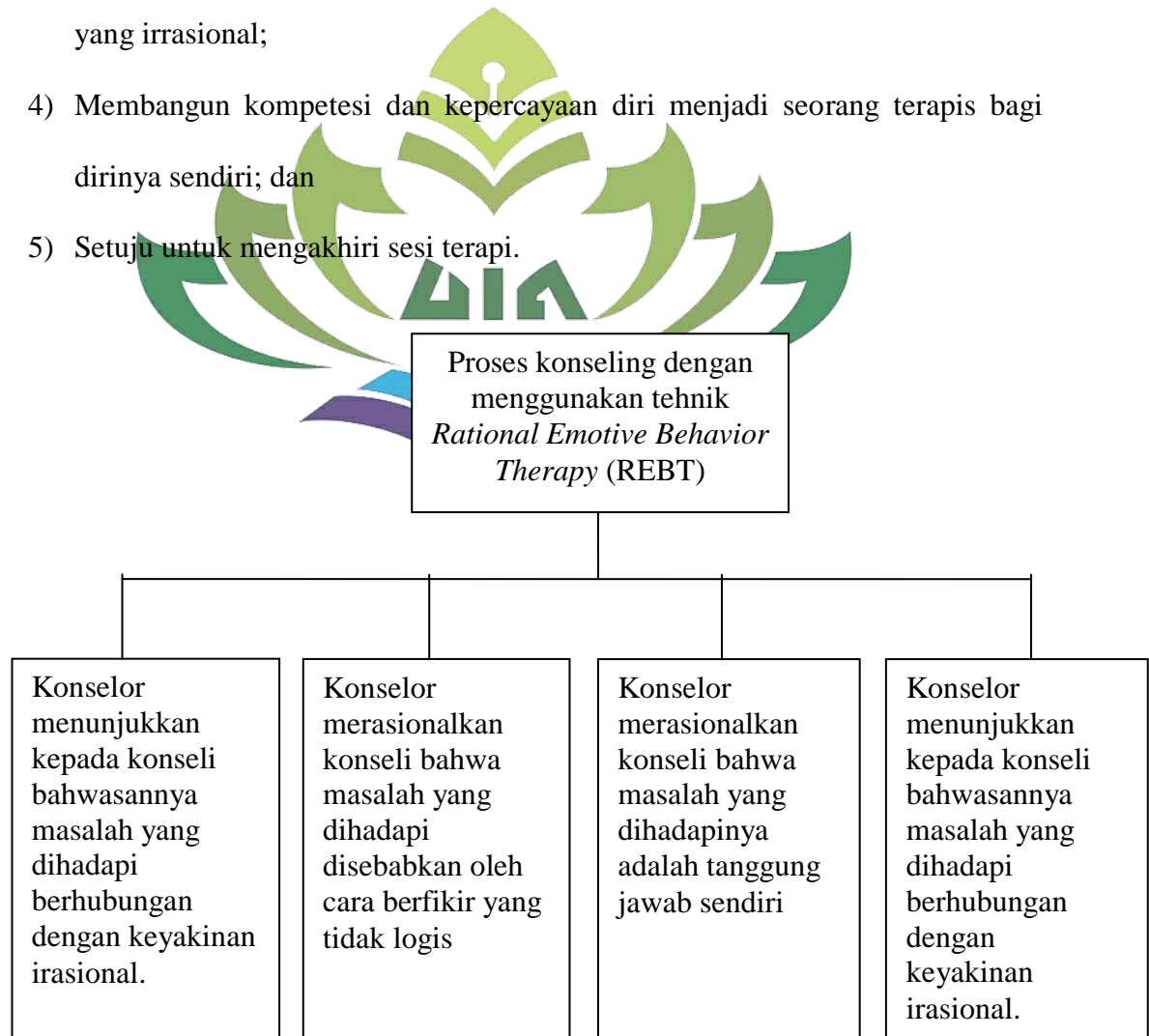
c. Tahap Akhir

Tahap akhir dalam proses terapi adalah tahap dimana konselor akan mengakhiri sesi konseling. Tahap ini memiliki dua langkah. Pertama adalah memberikan gambaran kepada klien mengenai bagaimana mencegah agar klien

tidak mengulangi kesalahannya. Dan kedua mengakhiri sesi konseling. Terdapat

5 keadaan prasyarat dimana konselor dapat mengakhiri sesi terapi, meliputi;

- 1) Sudah menginternalisasikan teknik *Rational Emotive Behavior* dan tampak adanya perubahan;
- 2) Kesuksesan pengentasan masalah dengan *Rational Emotive Behavior* berdampak pada area lain dalam hidup klien;
- 3) Klien berhasil mengidentifikasi, menantang, dan mengubah keyakinannya yang irrasional;
- 4) Membangun kompetensi dan kepercayaan diri menjadi seorang terapis bagi dirinya sendiri; dan
- 5) Setuju untuk mengakhiri sesi terapi.



Gambar 1.2 proses konseling kelompok dengan tehnik *Rational Emotive Behavior Therapy*

Proses konseling kelompok yang dilaksanakan kepada peserta didik yang terpilih sebagai subjek penelitian yaitu sebanyak 8 peserta didik dan dilakukan selama 5 kali sesi konseling. Konselor menggunakan tehnik-tehmik konseling kelompok dan dilanjutkan dengan proses konseling kelompok secara mendalam menggunakan proses *Rational Emotive Behavior Therapy*. Sebagai contoh konselor menunjukkan kepada peserta didik bahwasannya masalah yang dihadapinya berhubungan dengan keyakinan irasionalnya.

Berdasarkan hasil proses konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* yang diberikan oleh konselor kepada peserta didik sebelum dan sesudah melaksanakan proses konseling, terdapat perubahan hasil yang positif. Sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT diperoleh bahwa peserta didik memiliki rasa kurang percaya diri dalam berinteraksi sosial, dan setelah dilaksanakan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT, peserta didik tersebut mengalami perubahan dan dapat dikategorikan “cukup percaya diri”.

Hasil penelitian ini telah menunjukkan penggunaan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* telah memberikan kesan yang positif dalam membantu peserta didik yang mengalami masalah percaya diri dalam berinteraksi sosial yang rendah. Hasil penelitian juga menunjukkan teori tersebut telah memberikan kekuatan kepada peserta didik untuk dapat berfikir positif dan meyakini

bahwa dirinya (peserta didik) mampu meraih apa yang diinginkan dalam mencapai kehidupan yang baik.

Pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) yang dikembangkan oleh Albert Ellis mempunyai kelebihan dan kekurangan sebagai berikut:

a. Kelebihan

1. Rasional emotive behavior therapy menawarkan dimensi kognitif dan menantang konseli untuk rasionalitas dari keputusan yang telah diambil serta nilai yang konseli anut;
2. Rasional emotive behavior therapy memberikan penekanan untuk mengaktifkan pemahaman yang didapat oleh konseli sehingga konseli akan langsung mampu mempraktekkan perilaku baru mereka;
3. Rasional emotive behavior therapy menekankan pada praktek terapeutik yang komperhensif;
4. Rasional emotive behavior therapy mengajarkan konseli cara-cara mereka bisa melakukan terapi sendiri tanpa intervensi langsung dari terapis.

b. Kekurangan

1. Rasional emotive behavior therapy tidak menekankan kepada masa lalu sehingga dalam proses terapeutik ada hal-hal yang tidak diperhatikan;
2. Rasional emotive behavior therapy kurang melakukan, membina hubungan antara konseli dengan konselor;
3. Konseli dengan mudahnya terbius oleh kekuatan dan wewenang konselor dengan menerima pandangan terapis tanpa benar-benar menantanginya atau menginternalisasi ide-ide baru;
4. Kurang memperhatikan faktor ketidaksadaran dan pertahanan ego.³

³ Ibid, h. 258-259

Semua individu pada umumnya memiliki kelebihan dan kelemahan, hal ini dapat pula terjadi pada setiap individu. Oleh karena itu wajar saja bila individu terkadang merasa dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu, tidak percaya diri, sering mengeluh, putus asa dan sebagainya. Karena itu semua bagian dari konsep manusia, namun kita tidak boleh larut dalam hal itu. Manusia adalah makhluk sosial yang selalu membutuhkan bantuan orang lain, oleh karena itu tugas konselor disekolah dapat memberikan bantuan kepada peserta didik yang mengalami masalah khususnya kurang percaya diri dalam berinteraksi sosial, yakni dengan memberikan bantuan berupa pemahaman tentang diri dan sebagainya.



BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan pada uraian-uraian pada bab sebelumnya, maka penulis dapat menarik kesimpulan dari hasil penelitian ini mengenai penggunaan konseling kelompok dengan tehnik *Rational emotive behavior therapy* dalam membantu peserta didik yang mengalami masalah kurang percaya diri dalam berinteraksi sosial di SMPN 11 Bandar Lampung, yaitu:.

1. Konseling kelompok *Rational emotive behavior therapy* digunakan saat pemberian bimbingan dalam mengatasi masalah peserta didik yang memiliki kurang percaya diri dalam berinteraksi sosial.
2. Peserta didik yang bermasalah dengan percaya diri kini sudah mengalami perubahan. Peserta didik mulai berpikir positif tentang dirinya sendiri, Peserta didik juga sudah mulai mengetahui hal apa saja yang harus dilakukan untuk bisa berinteraksi sosial dengan baik dengan lingkungannya terutama dengan teman sebaya, guru disekolah, Peserta didik tidak merasa minder lagi.

B. SARAN-SARAN

Berdasarkan kesimpulan tersebut, maka peneliti memberikan saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan layanan bimbingan konseling di SMPN 11 Bandar Lampung sebagai berikut :

1. Bagi guru pembimbing

Guru BK agar lebih memanfaatkan kegiatan konseling kelompok, karena melalui kegiatan konseling kelompok peserta didik memiliki kesempatan dalam meningkatkan percaya diri dalam berinteraksi sosial dengan baik dan mampu mengeluarkan masalah yang sedang dialami peserta didik.

2. Bagi sekolah

Perlu adanya kerja sama yang baik bagi semua personil sekolah dalam menjalankan tugas sehingga pelaksanaan bimbingan konseling dapat berjalan dengan baik dan dapat tercapai apa yang menjadi tujuan dari kegiatan bimbingan konseling tersebut. Dengan adanya kerjasama yang optimal dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling di sekolah diharapkan akan membantu dalam meningkatkan percaya diri dalam berinteraksi sosial, dengan diselenggarakannya kegiatan-kegiatan pramuka, OSIS, PMR serta kegiatan ekstrakurikuler lainnya diharapkan dapat menjadi tempat peserta didik untuk berlatih percaya diri dan berinteraksi sosial dengan baik.

3. Bagi penulis selanjutnya

Diharapkan agar lebih kreatif dan inovatif dalam melakukan penelitian, terutama ketika melaksanakan proses konseling dan bisa di gunakan untuk solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Quran Dan Terjemahan. Departemen Agama. Bandung: CV Al-Huda. 2002

Ali M, Asrori M. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Akasara. 2009

Anwar S. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2012

Arikunto S. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. 2010

Boner H. *Interaksi Sosial*. Jakarta: Media Komputindo. 1999

Burhan, Bungin. *Analisis Data Penelitian Kualitatif Pemahaman Filosofis Dan Metodologis Kearah Penguasa Model Aplikasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2003

Corey G. *Teori Dan Praktik Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama. 2010

Draja. *Kesehatan Mental*. Jakarta: CV Haji Mas Agung. 1957

Emzir. *Metedologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif Dan Kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo. 2008

Fatimah E. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: CV Pustaka Setia. 2008

Gerungan. *Psikologi Sosial*. Bandung: Komputindo. 1998

Hambley. *Bagaimana Meningkatkan Percaya Diri*. Jakarta: Company. 1995

Hurlock B E. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga. 2002

H Boner. *Interaksi Sosial*. Jakarta: Media Komputindo. 1999

Iswidharmanjaya, Agung. *Suatu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Bandung: Media Komputindo. 2004

Lauser. *Percaya Diri*. Bandung: Part Book. 2001

Lubis N L. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Ilmu Dan Praktik*. Jakarta: Rajawali Pers. 2011

Ludin A. *Dasar-Dasar Konseling*. Bandung: Citapustaka Media Perintis. 2010

Mollie, Smart. *Hubungan Social Antar Personal*. Bandung: Bina Ilmu. 1977

Nelson R, Jones. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Terapi*. Bandung: Raja Grafindo. 1999

Nurihsan A J. *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang*. Bandung: Refika Aditama 2007

Prayitno. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta. 2004

_____. *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
1995

Sarwono S W. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers. 2010

_____. *Teori-Teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Rajawali Pers 2011

Slameto. *Belajar Dan Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta. 2010

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif*.
Bandung: Alfabeta. 2013

